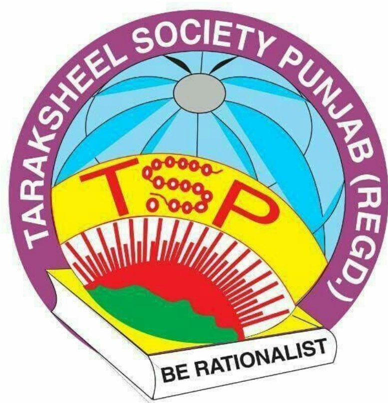
ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਾਰ

ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ



ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਾਰ

ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ



ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ (ਰਜਿ:)

Dawaian Nu Haar

By : Dr. Shyam Sunder Deepti

ਪੰਜਵਾਂ ਐਡੀਸਨ : 2003

ਕਾਪੀ : 2000

ਸੰਪਰਕ ਪਤਾ : ਦਫਤਰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ

ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਭਵਨ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਚੌਂਕ, ਬਰਨਾਲਾ-148101

Ph. 01679-241466, Cell. 9876953561

www.tarksheel.org

E-mail: tarkshiloffice@gmail.com

ਮੁੱਲ : ਪੇਪਰ ਬੈਕ 20 ਰੁਪਏ

ਸਜਿਲਦ : ਪੇਪਰ ਬੈਕ 40 ਰੁਪਏ

ਛਾਪਕ : ਅੱਪੂ ਆਰਟ ਪ੍ਰੈਸ, ਸ਼ਾਹਕੋਟ

ਫੋਨ : 01821-261338

ਦੋ-ਸ਼ਬਦ

ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੰਜਾਬ ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਕਿਤਾਬ 'ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਾਰ' ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਅਡੀਸ਼ਨ ਛਾਪਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਵਾਜ਼ਬ ਰੇਟ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕਰਨ ਦੀ।

ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੇਖਕ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਰਜਿਆ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਹਨ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਦੇ ਬੀਜ਼ ਇਸ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪਲਰਦੇ ਹਨ। ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਸਾਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਪਲਰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਲੇਖਕ ਉਸਾਰੂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਭਾਗ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੇ ਰੋਲ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੇਵਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਦਬਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪੂਰਨ ਇਲਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਲੇਖਕ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਰੂਰੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਜਾਂ ਮੂਲੋਂ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੀਸਰਾ ਭਾਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦਲੀਲਾਂ ਸਹਿਤ ਪੂਰੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਏ ਹਨ। ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਬਾਰੇ

ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਣਗੇ। ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਏ ਹਨ।

ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ

ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਅਜੇ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮਸਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲਝ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਟੀ, ਘਰ, ਕੱਪੜਾ ਤਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਰੋਟੀ ਪਹਿਲੋਂ, ਸਿਹਤ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਿਤ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਪਰ ਸਮਾਜ 'ਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਤੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਮਾਜ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਭਾਗ 'ਚ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ-ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ। ਆਖਰੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਬਾਕੀ ਜੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਗੱਲ ਰੁਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮੇਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣੋਗੇ। ਇਸ ਆਸ ਨਾਲ :-

ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ
ਐਮ.ਡੀ. ਕਮਿਊਨਟੀ ਮੈਡੀਸਨ
ਐਮ. ਏ (ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ, ਪੰਜਾਬੀ)

ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਾਰ
ਕਮਿਊਨਟੀ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਭਾਗ
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ
ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਭਾਗ ੳ

ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ ? ਸਮਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਖੇਤਰ।

ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵਾਲ ਉੱਠਦਾ ਹੈ-ਸਮਾਜ ਕੀ ਹੈ ?

ਕੀ ਆਪਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ, ਝੁੰਡ ਜਾਂ ਭੀੜ ਨੂੰ 'ਸਮਾਜ' ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਕੀ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਬੰਦੇ ਕਿਸੇ ਚੌਂਕ 'ਚ ਖੜੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ ਕਤਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਇੱਕ ਇਕੱਠ ਹੈ। ਲੋਕ ਰਲ ਕੇ ਖੜੇ ਨੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਾਂ ਇੰਝ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਨੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਆਪਣਾਪਣ ਨਹੀਂ, ਅਪਣੱਤ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਮਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾ ਕਿ ਨੰਬਰਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਨਣਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ-ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕ ਆਏ ਨੇ। ਸਭ ਦੁਖੀ ਨੇ। ਸਭ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਇੱਕ ਸਾਂਝ ਹੈ - ਦੁੱਖ ਦੀ, ਰੋਗ ਦੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ, ਇੱਕ ਇਕਾਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਵੰਡਾਉਂਦੇ ਨੇ, ਆਪਸ 'ਚ ਆਪਣੇ ਭੇਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਮਨਾਂ 'ਚ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹਦੇ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਕਈ ਨੇ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਸੱਲੀ, 'ਹੋਰ ਕੋਈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ' ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮੁੱਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਉਹ ਇਕੱਠ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ :-

(1) ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਉਹ ਸਾਂਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ, ਮੇਲ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

(2) ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖੜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪੰਜਾਹ ਬੰਦੇ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਨੇ, ਹਰ ਇੱਕ ਇੰਨਾ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਹ

ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਘਰ, ਪਤਾ-ਠਿਕਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਚਾਨਕ ਬੱਸ ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਦਰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਂਝ ਸਭ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਉੱਠ ਖੜਦੇ ਨੇ।

ਸਰੀਰਕ ਸਾਂਝ (ਗਿਣਤੀ)

+

ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (ਇੱਕ ਮਨ ਹੋਣਾ)

↓

ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਂਦ ਦਾ ਆਧਾਰ

ਜਦੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਜੁੜਨਾ' ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਨਿੱਘ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤਹਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਅਜੋਕੇ ਰੂਪ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰਾ ਜਿਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਮਾਜ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਇਆ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੀ ਸੀ ? ਕੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਮਨੁੱਖ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ? ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਕਿਉਂ ਆਖਦੇ ਹਨ ?

ਜਦੋਂ ਧਰਤੀ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤੇ ਫਿਰ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ........... ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਸਿਧਾਂਤ ਰਾਹੀਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਮਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ। ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ 'ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਝੁੰਡ' (group life) ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਚ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇੰਜਾਈਮਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਮੂਲ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਜੀਵ 'ਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :-

(1) ਭੁੱਖ (Hunger Instinct)

(2) ਸੈਕਸ (Sex Instinct)

ਤੇ ਜੇ ਹੋਰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵੀ ਇੱਕ ਮੂਲ ਮੁੱਦੇ ਦੀ ਉਪਜ ਹਨ। ਉਹ ਹੈ ਜਿਉਣਾ (To Survive) ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸੈਕਸ ਲਈ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵੰਸ਼ 'ਉਸ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਹੋਰ' ਉਸ ਵੰਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ।(ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਵੰਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੈਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ)

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿਆਰ, ਘਿਰਣਾ, ਡਰ, ਵਹਿਮ ਆਦਿ ਵੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ (Defence Mechanism) ਹੀ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਮੌਤ ਦੇ ਬਚਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭੋਗਣ ਲਈ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੁੜਕੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਵਧਣਾ, ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਅੱਠ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਹਵਾ-ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਾਂਝ', ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਯਾਨੀ 'ਇਕੱਠ ਜਾਂ ਸਮੂਹ' ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੀਵਕ-ਸਮਾਜੀ ਘੇਰਾ (Biological-Social Network) ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਜੀਵ ਆਪ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰ (ਮਾਂ-ਪਿਉ-ਭੈਣ-ਭਰਾ) ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਜੀਵਕ-ਸਮਾਜੀ ਘੇਰਾ ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁੱਢਲੀ ਗੱਲ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ

ਸਮੂਹਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ :

(1) ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ (ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਜਾਂ ਮੁਹਾਂਦਰਾ)

(2) ਕ੍ਰਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਣਾ (Enzymes, Hormones, Chemicals) ਤਾਂ ਵੇਖਣ 'ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾਤਾਰ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਝੁੰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (Hard activity) ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੇ, ਉਹ ਹੈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (Sense of Security)

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਸਮਾਜ ਜਾਂ

ਸਮੂਹ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (Physical Framework, Physiological & Bio-chemical Activities and Group Activity) ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅਸਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ :-

(1) ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨਾ।

(2) ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਘੁਮਾਓਦਾਰ ਗਤੀ।

(3) ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।

(4) ਸਿੱਧਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਥਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ।

(5) ਪ੍ਰਜਣਨ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ।

ਇਹ ਉਹ ਮੁੱਖ ਪੜਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਅਤੇ ਨਿਯੋਜਤ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਧਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਪਰਲੇ ਪੰਜ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਨੁਕਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਰਕ ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ?

ਨਹੀਂ!

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨੁਕਤਾ ਜੋੜਿਆ, ਉਹ ਹੈ ਵਿਰਸਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧੇ-ਸਾਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕਲਾ' ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਵਾਂ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਜੋ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਲ੍ਹਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਚ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪੀੜ੍ਹੀ

ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਰਸੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹੀ ਉਹ ਅਸਲੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ।

'ਸਮਾਜ–ਉਹ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਅਤੇ ਨਿਯੋਜਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਤਜਰਬੇ ਹਾਸਿਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।'

ਜਾਨਵਰ ਸਿਰਫ਼ ਤੀਰ ਤੁੱਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੀਤੇ 'ਕੱਲ' ਦੀ ਛਾਂ ਹੇਠ ਬੈਠ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 'ਕੱਲ' ਲਈ ਉਧੇੜ ਬੁਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ–ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ–ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ। 'ਵਿਵਹਾਰ' ਜਾਂ ਵਤੀਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਸੂਖਮ ਹੋਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ, ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਜੋੜ–ਮੇਚ ਕੇ ਵੇਖਣਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ–ਵੰਡ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤੋੜਕੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅੱਡ–ਅੱਡ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ–ਪਰਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।

ਸਮੂਹ ਜੀਵਨ (Group Life) ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੋ ਪੈਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਂਗ ਸੀ –ਤੁਰਨਾ, ਰਹਿਣਾ, ਖਾਣਾ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਹੀ ਹੋਂਦ ਆਪਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ 'ਕੁਝ ਇਕੱਠਾ' ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਮਤਲਬ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ੍ਹ ਲਈ ਕੁਝ ਬਚਾ ਲਿਆ।

ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣਾ, ਤੇ ਫਿਰ ਇਕੱਠੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਉਂਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਜਿਉਂਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ।

ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਿਰਫ 'ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ' ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ 'ਪੈਦਾਵਾਰੀ' ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

'ਪੈਦਾਵਾਰ' ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਦਾਵਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਵੰਡ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੰਡਣ ਦੇ ਦੌਰ ਤੋਂ ਹੀ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਰਥ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪੈਦਾਵਾਰ ਅਤੇ ਵੰਡ), ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉਪਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਰਥਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਅ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰਥਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਅਰਥਚਾਰੇ ਨੂੰ ਰਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਅਰਥਚਾਰਾ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਰਥਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝ ਕੇ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਪੈਦਾਵਾਰ ਤੇ ਵੰਡ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣੇ ਹਨ। ਪੈਦਾਵਾਰ ਤੇ ਵੰਡ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਰਿਸ਼ਤਾ "ਹੈ" ਨਾਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਮਤਲਬ 'ਮਾਲਿਕ' ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪਹਿਲੂ ਜੁੜਿਆ ਹੈ 'ਰੁਤਬਾ'। ਤੇ 'ਹੋਣ' ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਾਸਨ ਜਾਂ ਸੱਤਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਸਨ ਜੋ ਕਿ ਅਰਥਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਜੁੜਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਸ਼ਾਸਤਰ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਜ-ਸੱਤਾ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਲੈਟੋ ਤੇ ਅਫਲਾਤੂਨ ਦੀ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਵਧ ਜਾਣ ਖਾਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ, ਰਾਜ ਸੱਤਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਆਦਿ ਇਸ ਸ਼ਾਸਤਰ ਕੋਲ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁਕਮਰਾਨ ਹੋਣਾ ਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਰੱਖਣਾ ਆਦਿ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਇਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਅਗਲੀ ਕੜੀ ਹੈ-ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ, ਨਿਯਮਾਂ

ਦੀ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਦੂਜਾ ਨੈਤਿਕ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ। ਪੂਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ ਲਿਖਤ-ਪੜ੍ਹਤ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸਗੋਂ ਧਾਰਾ, ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ, ਆਦਤਾਂ, ਨੈਤਿਕਤਾ ਆਦਿ ਸਭ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਅਤੇ ਠੀਕ 'ਕਰੋ' ਤੇ 'ਨਾ ਕਰੋ' ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਧਰਮ ਦਾ ਖੇਤਰ, ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਰੋਲ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵੀ। ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਸਾਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨਿਆਂ, ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਕੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਦਾ-ਤੈਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ, ਹਰ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ (ਪਰਿਵਾਰਿਕ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ) ਜੀਉਣ ਪਿੱਛੋਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਰਲਗਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਉਸਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮੋਢੀ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵੱਲ ਵੀ ਝਾਤ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਤੇ ਜੀਊਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਉਸ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਔਖੀ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੰਗਲਾਂ ਤੇ ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਅਣਮਿੱਥੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਬੰਦੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ (ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ) ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਨਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੱਡ ਅੱਡ ਸੱਚ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੈ-ਮਨੁੱਖ।

ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਵਿਸ਼ੇ ਇਕੋ ਹੀ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ ਵਿਸ਼ੇ ਪੱਖੋਂ ਮਾਹਿਰ ਇੰਨਾ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਚਾਹੀਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ 'ਮਨੁੱਖ' ਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਮਗਰੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਵਤੀਰਾ, ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰੋਲ, ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਤਬਾ ਅਤੇ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪਸਰੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਦੇਣ ਹਨ। ਉਹ ਢਾਂਚਾ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੀ ਹੈ ? ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਨਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਝ ਕੁ ਮੂਲ ਤੱਤ ਇਹ ਹਨ।

1. **ਜਾਤ ਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ**- 'ਜਾਤ', ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 'ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ' ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਮੰਨ ਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਵਕਤ ਨਾਲ ਇਹ ਇੱਕ ਤੰਗ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਜਕੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਫੈਲ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਸਾਰ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਜਾਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।(ਇੱਕ ਉਹ ਰੁਤਬਾ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ) ਇਹ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਸਖਤ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਾਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਜਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ, ਜੀਊਣ ਢੰਗ ਦੀ, ਹੋਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੇ ਢੰਗ ਦੀ 'ਮਿੱਥੀ ਹੋਈ' ਵਿਉਂਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ, ਤਾਕਤ, ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸ਼ੋਹਰਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਉਸ ਦੀ ਜਾਤ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵੀਂ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ-ਜਾਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੂਪ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵੰਡ ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਹੁਣ ਉਹ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ। ਆਧਾਰ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ੋਹਰਤ, ਤਾਕਤ, ਦੌਲਤ ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਫਰਕ ਜਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਕਤ

ਵੀ, ਕਿਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ 'ਹੁਨਰ' ਅਤੇ 'ਯੋਗਤਾ' ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਰਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ 'ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੱਦਾ' ਵੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਪੂੰਝਣ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਵੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਮਾਤ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਜੋ ਉੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਟੱਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਕੰਮ ਧੰਦਾ-** ਜਾਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਸੁਨਾਰ, ਨਾਈ ਆਦਿ ਜੋ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਨੀਕੀ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਿਓ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 'ਕਮਾਊ ਮੈਂਬਰ' ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਰੀਦ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ।

3. **ਸਿੱਖਿਆ-** ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੀ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ 'ਰੁਤਬੇ' ਲਈ ਕਾਫੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁਣ ਹੁਨਰ ਤੇ ਨੌਕਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜਾ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਧੰਦਾ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇੱਜਤ ਖੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। 'ਪੜ੍ਹਿਆ' ਹੋਣਾ ਤੇ 'ਸਿਆਣਾ' ਹੋਣਾ ਭਾਵੇਂ ਦੋ ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇੰਨਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਿਆਣਾ ਬਣਾਵੇ, ਪਰ ਹਾਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਚਲਾਕ ਤੇ ਚੁਸਤ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਹਨ, ਧਰਮ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਜਾ, ਨਸਲ (ਰੰਗ ਭੇਦ ਜਾਂ ਭੂਗੋਲਿਕ) ਆਦਿ।

ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੱਦੇ-ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਬੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 'ਕਾਰਜ' ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੱਤਾਂ

ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੱਜ ਤੇ ਕੱਲ੍ਹ, ਸਾਡੇ ਨਵੇਕਲੇ-ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. **ਸੰਸਕਾਰ (ਸੱਭਿਆਚਾਰ)**- ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਰਨ, ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ, ਘਰ ਤੋਂ ਦਫ਼ਤਰ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਤੱਕ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਇਹ ਸਰਮਾਇਆ।

ਜਾਨਵਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਾਰ ਨੇ, ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਹਿਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ, ਸਹਿ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਨੇ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਣ ਅੰਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਹੋਰ ਸੋਹਣਾ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਣਾ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨਾ।

ਸੰਸਕਾਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਸਿੱਖਿਆ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਰਿਵਾਜ, ਤਕਨੀਕਾਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਸਕਾਰਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਸਿਰਫ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੇ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਸਕਾਰ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮ ਹੈ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਤੇ ਨਵੇਕਲੇ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਪਲਾਂ ਦਾ ਫਲ, ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਸੰਪੂਰਣ ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਢੰਗ।

ਇਹ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਕੀ ਹੈ ?

ਇਹ ਸਭ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਵਾਸਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ-ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੂਲ ਤੇ ਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਇੱਕ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪਾਠ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਅਦਾਰੇ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਵਪਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਰਥਕ ਅਦਾਰਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕੇਂਦਰ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਿਰਦਾਰ ਹੈ। ਉਸਦੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤ, ਸ਼ੋਹਰਤ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਵਰਗ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਹਨ। ਪਰ ਸਵਾਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਚੁਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਓਪਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਕੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ ਅ

ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਮਾਜ

ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ ?

ਤੀਜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸਭ ਤੋਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਹਰ ਇਕਾਈ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹੀਏ ਕਿ ਤੀਜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕੋਈ ਗਲਤ ਨਹੀਂ। ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਹੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੁੱਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ, ਜ਼ਰੂਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੌਣ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ ਸਹੇ।

ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ‘ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ’ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਕਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਮੌਤ ਤੋਂ ਚੇਤਨਤਾ
2. ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਚੇਤਨਤਾ
3. ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਕਈ ਸਮਾਜ-ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਹੀ ਉਹ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਹਿਲੋਂ-ਪਹਿਲ ਝੰਜੋੜਿਆ, ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ’ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ ਲਾਇਆ ਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦਾ ਤੁਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਸਰੀਰ ਇਕੋ-ਦਮ ਪੱਥਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਸਦਕਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ, ਉਸ ਵਕਤ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਹੱਲ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਜਾਦੂ-ਟੂਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭਿਆ। ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੁਣ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਮੌਤ ’ਤੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਪਰ ਵਕਤ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਮੌਤ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲੱਭ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਸੁਖਾਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਸਫਲਤਾ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ’ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਨੇੜੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲੱਭ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀ ’ਤੇ ਹੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇਛੁੱਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ ਹੈ- ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਸੀਂ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਲੋਕ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਜਾਗਰੂਕ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਾਂ ਕਿ ‘ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ’ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਕਿ ‘ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਂ’ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਜਰੂਰ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਨ ਨਹੀਂ। ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਹੈ :

ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਭ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋਵੇ।

ਸਭ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਹੈ ਕੀ ?

ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਡਿਜੀਜ਼ disease ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ-ਯਾਨੀ-ਬੇਅਰਾਮਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਕਿ ਠੀਕ ਠਾਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਹੀ ਤਕਲੀਫ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਤੇ ਬੋਝ ਨਾਲ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਦਫਤਰ ’ਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਘਰੇ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ’ਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਵੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵੀ ਉੱਨਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ :

'ਸਿਹਤ ਕੇਵਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਲਾਮਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ।'

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ (ਔਰਤ ਜਾਂ ਆਦਮੀ) ਦੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਵਾਪਰਨਾ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ, ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ (adult) ਦਾ ਭਾਰ ਇਸ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਗਲਤ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਡ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਕਲੀਫ ਸਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਖਦੇ ਵੀ ਹਨ-ਚੰਗੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੰਗਾ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਕੁ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ :

1. ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮਾ ਨਾ ਕਹੇ।

2. ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਡਾਵਾਂ ਡੋਲ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ।

3. ਉਪਭਵਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੋਵੇ। ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ, ਬਹੁਤਾ ਡਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੇ ਆਦਮੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਆਦਿ।

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਪਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਾਂਝ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ

ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਸਮਾਜ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਦਰਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ (ਪਰਿਵਾਰਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਸਿਖਿਅਕ) ਦੇਖਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਢਾਂਚੇ, ਘਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦਿਆਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਛੜ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੇ ਪਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੇਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਗੈਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਨੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨਿੱਘ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਢਾਂਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਨੇ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ = ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

॥ ॥

ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ

ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ

ਸਿਹਤ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਕਾਫੀ ਠੋਸ ਆਧਾਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਉਲੀਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜਰੂਰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜੀਵ ਆਇਆ, ਜੀਵ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਆਈ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤਾਂ ਪੇੜ-ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ, ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਪੱਧਤੀ ਵੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ। ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਮੌਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਸਨ। ਜਿਸਦਾ ਸਬੂਤ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਸ ਦੇਵਤਾ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਦਿਸਦਾ ਸੀ। ਅੱਗ, ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ। ਯੂਨਾਨ ਵਿੱਚ ਹਾਈਜੀਆ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਵੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੇਚਕ ਨੂੰ ਸੀਤਲਾ ਮਾਤਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਮਝ ਸੀ ਤੇ ਉਸੇ ਸਮਝ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸੀ। ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਕੇ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਪੱਖ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

1. ਜਾਦੂ, ਤੀਰ ਤੁੱਕਾ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪੱਧਤੀ (ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ)
2. ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਆਧਾਰ
3. ਲੋਕ ਸਿਹਤ
4. ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਸਿਹਤ
5. ਸਮਾਜੀ ਸਿਹਤ
6. ਸਭ ਲਈ ਸਿਹਤ

1. ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੀ ਪੱਧਤੀ :- ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਕੀ, ਹਰ ਖੇਤਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਦੂ-ਟੂਣੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ। ਚਾਂਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹ ਖਤਰਾ ਟਲ ਜਾਣਾ ਤੇ ਉਸ ਤੀਰ-ਤੁੱਕੇ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਯੁੱਗ

ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਹੈ, ਅਗਿਆਨਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਪੱਧਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਪੱਧਤੀਆਂ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਯੁਰਵੇਦ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੀਨ, ਗ੍ਰੀਕ, ਰੋਮ, ਮਿਸਰ, ਯੂਨਾਨ ਆਦਿ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਆਧਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਫਲਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਵਾਈ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਿਰਫ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਆਧਾਰ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਗਲਤ ਸੀ।

*2. **ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਆਧਾਰ:*** ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ, ਉਹ ਸੀ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦੀ ਖੋਜ ਮਗਰੋਂ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਆਧਾਰ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨਕਲਾਬ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ, ਟਾਈਫਾਈਡ, ਹੈਜ਼ਾ, ਪਲੇਗ, ਟੀ.ਬੀ ਆਦਿ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਚਮਤਕਾਰ ਸੀ।

*3. **ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਪੱਧਤੀ:***- ਹੈਜ਼ਾ, ਟਾਈਫਾਈਡ ਜਾਂ ਮਲੇਰੀਆ ਆਦਿ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਰਾਹੀਂ, ਕੂੜੇ ਰਾਹੀਂ, ਗੰਦਗੀ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਜੇਕਰ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ, ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਲਈ ਵਾਟਰ ਵਰਕਸ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਉਪਰਾਲੇ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਵੀ ਸਭ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕੇ।

*4. **ਪਰਹੇਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ:***- ਇਹ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਮਝ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਢੰਗ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਲਈ ਵਾਟਰ ਵਰਕਸ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ? ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ, ਨਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ, ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਸਿਗਰੇਟ-

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ। ਉਹ ਸਭ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ।

5. ਸਮਾਜੀ ਸਿਹਤ:- ਸਮਾਜੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਆਧਾਰ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਗਲਬਾ ਪਾ ਲਿਆ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਸਿਰਫ ਖੁਰਦਬੀਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਭੁਲਾ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੀਟਾਣੂ ਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਇੱਕ ਸੱਚ ਹੈ, ਪਰ ਪੂਰਾ ਸੱਚ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਪੂਰਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਜੀਵਾਣੂ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਯੁੱਗ ਮੁਕਣ ਲੱਗਿਆ ਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, (ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਮਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਆਦਿ) ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਲੰਮੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਟੀ.ਬੀ ਆਦਿ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਮਝ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋ ਸਕੀਆਂ।

6. ਸਭ ਲਈ ਸਿਹਤ:- ਵਕਤ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਜੋ ਪਛਾਣ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਕਿ "ਸਭ ਲਈ ਸਿਹਤ" ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਭ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਿਦਤ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਸਭ ਲਈ ਸਿਹਤ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰੇਗਾ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਝ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਲੜੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਫੈਲਾਓ:- ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ-ਚੱਕਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਬਿਮਰੀ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਣ ਦੇਵੇਗੀ।

1. ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਏਜੰਟ:- ਕੀਟਾਣੂ, ਜੀਵਾਣੂ, ਗੰਦੀ ਹਵਾ, ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਆਦਿ।

2. ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਮਨੁੱਖ:- ਮਰਦ, ਔਰਤ, ਬੱਚਾ, ਬੁੱਢਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਵਿਹਲਾ ਆਦਿ।

3. ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖਾਸ ਮਾਹੌਲ:- ਗੰਦਗੀ ਭਰਿਆ, ਹਨੇਰਾ ਥਾਂ, ਅਣ-ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਆਦਿ।

(ੳ) ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ:- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਪਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵਾਂਗੇ।

1. ਏਜੰਟ ਹੈ × ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਸ ਮਾਹੌਲ ਨਹੀਂ = ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ: ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੇਰੀਆ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਮੱਛਰ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਘਰ 'ਚ ਜਾਲੀ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜੇ ਨੇ, ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਟੀ. ਬੀ. ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਏਜੰਟ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਵਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਹਰ ਥਾਂ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਾਹੌਲ ਜਿਵੇਂ ਭੀੜੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣਾ, ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬੰਦਿਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਸੌਣਾ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਆਦਿ, ਜਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

2. ਮਨੁੱਖ ਹੈ × ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖਾਸ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਹੈ = ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਏਜੰਟ ਨਹੀਂ : ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜੇਕਰ ਏਜੰਟ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਯੋਲੋ ਫੀਵਰ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਚਾਹੇ ਮੱਛਰ ਹਨ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਮੱਛਰ ਹੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਲੇਰੀਆ ਮੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਜਰਮ ਮੱਛਰ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

3. ਏਜੰਟ × ਮਾਹੌਲ ਹੈ = ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਏਜੰਟ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਚੰਗੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਹ ਸਮਝ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖਾਸ ਮਾਹੌਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਜਿਕਰ ਆਪਾਂ ਕਰ ਵੀ ਆਏ ਹਾਂ ਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ "ਸਮਾਜੀ ਸਿਹਤ" ਦੀ ਗੱਲ ਤੁਰੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੀ ਜੀਵਾਣੂ ਪੱਧਤੀ ਹੀ ਇਸ ਮਰਜ਼ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ।

ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਏਜੰਟ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ

ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈਏ।

ਏਜੰਟ- ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਲੱਭੇ ਗਏ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੰਨੇ ਗਏ। ਪਰ ਵਕਤ ਨਾਲ ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਵਿਟਾਮਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ। ਫਿਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਹੁਣ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

1. ਜੀਵਕ ਏਜੰਟ :- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਇਰਸ ਆਦਿ।
2. ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ :- ਵਿਟਾਮਿਨ, ਲੋਹਾ, ਆਇਓਡੀਨ ਆਦਿ।
3. ਭੌਤਿਕ ਏਜੰਟ :- ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਬਿਜਲੀ, ਆਵਾਜ਼, ਐਕਸਰੇ ਆਦਿ।
4. ਰਸਾਇਣਕ ਏਜੰਟ :- ਗੈਸਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਰਸਾਇਣਕ ਘੋਲ ਆਦਿ।
5. ਫੁਟਕਲ :- ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੋਂ ਸੱਟ, ਸੜਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਆਦਿ।

ਵਾਤਾਵਰਨ :- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੂਗੋਲਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵੀ। ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਇਉਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

1. **ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ** :- ਉਹ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਜੋ ਕਿ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿੱਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਸਰਦੀ-ਗਰਮੀ, ਪਹਾੜ-ਮੈਦਾਨ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਆਦਿ।

2. **ਜੀਵਕ ਵਾਤਾਵਰਣ** :- ਇਹ ਆਦਮੀ ਦਾ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ, ਟਿੱਡੀਆਂ, ਚੂਹੇ, ਕੁੱਤੇ, ਡੰਗਰਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਏਜੰਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਏਧਰ-ਓਧਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ** :- ਉਹ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਤੋਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਿਝਦਾ ਹੈ, ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ :- ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਉਹ ਪਹਿਲੂ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ :

1. ਉਮਰ, 2. ਲਿੰਗ, 3. ਪੇਸ਼ਾ (ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਆਦਿ) 4. ਵਿਆਹੁਤਾ ਜਾਂ ਅਣ-ਵਿਆਹਿਆ, 5. ਜਾਤ ਜਾਂ ਜਮਾਤ (ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ ਉਸ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ)

ਮਨੁੱਖ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲੂ ਵੀ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। (ਚਾਹੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉਸ ਉਮਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਦੂਜਾ ਪਹਿਲੂ ਉਸ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਪੇਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਪੈਸੇ, ਮਤਲਬ ਉਸ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੇਬ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਰਹੇ ? ਕੀ ਖਾਵੇ ? ਕਿੱਥੇ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਵੇ, ਜਾਵੇ ਵੀ ਕਿ ਨਾ ਜਾਵੇ ? ਆਦਿ।

(ਅ) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪਰ ਲੁਕਵੀਂ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਏਜੰਟ (ਜੀਵਾਣੂ, ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ) ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਆਦਮੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਜੰਟ, ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੱਝਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵੀ ਦੋ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲੋਕ ਗੌਲਦੇ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪਰਵਾਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਥਕਾਵਟ, ਕੁਝ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਆਦਿ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਰਦੀਆਂ ਵੀ ਇੰਨੀ ਹੌਲੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਆਦਮੀ ਰੋਜਮੱਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਬਾਕੀ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਏਜੰਟ ਕਿੰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਸੀ। ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ

ਤਾਕਤ ਕਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤੇ ਦੂਜਾ ਹਮਲਾ ਸਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਤਾਕਤਵਰ ਸੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲੁਕਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ-ਸੋਕਾ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਤਿਗੁਣਾ ਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਗੁਣਾ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਭਾਰ ਤੋਂ 70-80% ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਦਾ ਸੋਕਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, 60-70% ਘੱਟ ਭਾਰ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਂ-ਪਉ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਤੋਲਣ ਤੇ ਫਿਰ ਨਾ ਪੁੱਛਣ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਟੀ. ਬੀ. ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਥਕਾਵਟ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿੰਡਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ, ਭੁੱਖ ਜਿਹੀ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ ਆਦਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੇਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਖ਼ਸਰਾ ਵੀ ਕਈ ਦਿਨ ਲੁਕਵੀਂ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਲੱਤਣ (ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਾਫੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਤੇ ਸਮਾਜੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵੀ।

(ੲ) ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਾ

ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹਮਲਾ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

-ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ

-ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ

ਕੁਝ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰੇ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਇਲਾਜ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸਰਜਰੀ। ਬਾਕੀ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਸ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਬਗੈਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਸਰਦਾ ਨਹੀਂ।

ਦੇਰ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬਚੇ ਹੀ ਨਾ

ਜਾਂ ਬਚੇ ਤਾਂ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ

ਜਾਂ ਰੋਗ ਲੰਮਾ ਤੁਰਿਆ ਰਵ੍ਹੇ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀ. ਬੀ. ਜੇਕਰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਫੇਫੜੇ ਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਫੇਫੜੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੱਢਣੇ ਪੈਣ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗਲੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧ ਕੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੋਝ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਨਵੇਂ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਸ ਚੱਕਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਖਾਵਾਂ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੋੜ ਪੈਣਾ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਪਰਤ ਆਉਣਾ ਜੋ ਕਿ ਸਹੀ ਵਕਤ ਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਚੱਕਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਏਜੰਟ × ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ × ਮਨੁੱਖ



ਆਪਸੀ ਸੁਮੇਲ





ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਚੱਕਰ

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟਣ ਲਈ ਠੀਕ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ ? ਪਿੱਛੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ।

ਖਾਸ ਕਰਕੇ :

1. ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪਰਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਸਜੀਵ –ਨਿਰਜੀਵ, ਸਮਾਜਿਕ–ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਆਲੇ–ਦੁਆਲੇ 'ਚ।

2. ਉਸ ਦੇ ਸਮਾਜੀ–ਆਰਥਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਰਥਚਾਰੇ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ 'ਪ੍ਰਭਾਵ' ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

3. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਰੋਲ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀ ਲਈ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਵਾਂਗੇ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ।

1. ਅਰਥਚਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਆਰਥਿਕਤਾ ਦਾ ਸਿਹਤ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੱਕਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤੀ ਥਾਈਂ ਸਿੱਧਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਥਾਈਂ ਅਸਿੱਧਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਚਾਹੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਕਹਿ ਲਓ ਜਾਂ ਰਾਜ/ਕੌਮ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਪੈਸਾ ਇੱਕ ਧੁਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

(ੳ) ਆਰਥਿਕਤਾ-ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ :-

(1) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਤੇ-ਤਨਖਾਹ।

(ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ)

(2) ਵਿਅਕਤੀਗਤ + ਰਾਜਕੀ (ਜਥੇਬੰਦਕ)-ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

(3) ਰਾਜਕੀ ਪੱਧਰ ਤੇ- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ (ਸਾਧਨ)

ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਦਾ ਅਸਰ

ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਦਾ ਮੁਨਾਫਾ

(ਅ) ਆਰਥਿਕਤਾ- ਕੰਮ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

(ੲ) ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਰੂਪ- ਸਮਾਜ ਦਾ ਪਛਾਣ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਰੁਤਬਾ)

-ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ

(ੳ) ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ- ਆਰਥਿਕਤਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਜੁੜੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ 'ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੀ। ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਚਾਹੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਹੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ 'ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਹਿੱਸਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਾਸਲ ਕਰੋ' ਅਜੇ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਜੇ 'ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ' ਮੁਤਾਬਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੇਬ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ, ਹਸਪਤਾਲ, ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ) ਪਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣਾ ਕਿਰਦਾਰ ਅਦਾ ਕਰਨ ਜੋਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਸਾ ਤੇ ਸਿਹਤ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੇ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਕਤ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੁਝ ਖਰਚ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਪੈਸੇ (ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ), ਬਗੈਰ ਤਨਖਾਹ ਕੱਟੇ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲੇ। ਜਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰੂਪ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼

ਵਿੱਚ ਈ. ਐਸ. ਆਈ. (ਇੰਮਪਲਾਈ ਸਟੇਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ) ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

'ਗਰੀਬੀ' ਚਾਹੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ 'ਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਸੱਚ ਵੀ ਹੈ :-

ਪੈਸੇ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਰੋਟੀ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਘਟੀਆ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੁਰਮ, ਹਿੰਸਾ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵਿਗੜੇ ਅਤੇ ਅਸਮਾਜਿਕ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਥਿੜਕਣ (ਅਨਿਯਮਤ ਵਿਵਹਾਰ) ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਮਨਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਕੋਈ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉੱਚ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਿਮਨ ਵਰਗ ਤੋਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੂਲਭੂਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆੜ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ-ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ -ਸੁਬ੍ਹਾ ਨਹੀਂ। ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੀ ਹੁਣ ਆਰਥਿਕ ਸੁਧਾਰ ਤੱਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿਰਫ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਸਮਾਜੀ ਆਰਥਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਸ਼ ਹਨ। ਸਮਾਜੀ ਢਾਂਚਾ (ਸਿਖਿਆ, ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ) ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਸੰਪੂਰਣ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ (ਪੂਰਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ) ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ 'ਚੋਂ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ ਘਟ ਸਕੇ, ਜੀਵਨ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਵੇ।

ਰਾਜਸੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਜਟ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਲਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਜਨ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਲੇਰੀਆ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ (ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖਰਚ, ਕੰਮ 'ਚ ਹਰਜਾਨਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਇਸ

ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਾਈਫਾਈਡ-ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ, ਉੱਪਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਦਵਾਈ ਦਾ ਖਰਚ, ਛੁੱਟੀਆਂ, ਕੰਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੀਵਰੇਜ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਆਰਥਿਕਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਦੂਜਾ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਕੰਮ-ਕਿੱਤੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ।

ਇਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੁੰਦਾ -

1. ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ (ਜੀਵ ਅਤੇ ਨਿਰਜੀਵ)
2. ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ
3. ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ

ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਲੱਗੀ ਚਿਮਨੀ, ਭੱਠੀ (ਗਰਮੀ), ਕੋਲੇ-ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਧੂੜ-ਘੱਟਾ, ਰੰਗ-ਰੋਗਨ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ, ਫੈਕਟਰੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਆਵਾਜ਼ ਕਾਰਣ ਬੋਲਾਪਣ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ।

ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੁਣ ਕਾਫੀ ਗੌਰ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਵਰਕਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਥੱਕੇ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਹੋਣ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸੱਭ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਿਲਣ (ਐਨਕਾਂ, ਦਸਤਾਨੇ, ਓਵਰ ਕੋਟ-ਕੰਮ ਮੁਤਾਬਕ) ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਂਝ, ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਥੇ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਾਲਿਕ ਨੌਕਰ ਦਾ ਹੈ। ਨਫ਼ੇ-ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਦਿਹਾੜੀ ਤੇ ਕੰਮ ਦੇਣਾ, ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ ਆਦਿ ਕਈ ਮੁੱਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਜ਼ਦੂਰ ਨਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰ ਦਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਲੋਕ, ਜਦੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਨੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ

ਹੈ ਅਤੇ ਜਥੇਬੰਦਕ ਲਹਿਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਆਰਥਿਕਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ।

ਰੁਪਏ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਪਸਾਰੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਪਹਿਰਾਵਾ, ਚੰਗਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਘਰ (ਕੋਠੀ), ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ) ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੇ ਥਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹੋੜ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ, ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਗੇਹਬਾਣ, ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਬਣਨਾ।

ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਇਸ ਦੇ ਬ੍ਰਿਛ ਰੂਪੀ ਜਾਂ ਜਾਲ ਪਸਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਰਥਿਕਤਾ ਦਰਅਸਲ ਉਹ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸਿੱਧਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਗੁਬਾਰੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਗੱਤੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹਵਾ 'ਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਉਛਾਲਿਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਗੱਤੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੀ ਥੱਲੇ ਜਮੀਨ ਤੇ ਟਿਕੇਗਾ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਗੱਤਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਗੁਬਾਰਾ ਹੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ!

ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਅਤੇ ਰਾਜਸੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਸਿਹਤ ਦਾ ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਅਦਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਹੁਣ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਥੱਲੇ ਵੀ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੂਸ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ-

...... ਸਰਕਾਰ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਬੇਰਾਜ਼ਗਾਰੀ, ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ...... ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਜੋਂ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੇ।

ਆਰਥਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ,

ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਤੋਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੂਰੇ ਬਜਟ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਫੀਸਦੀ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਵੇਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਮਹਿਕਮੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੀਵਰੇਜ ਜੋ ਕਿ ਅਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ 'ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ' ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਨੇਤਾ ਉਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਜਲਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤੇ ਅਸਰ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਉਚੇਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਮਨ ਲਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੱਚੀ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਅਗਵਾਈ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਵਧਦੀ ਆਬਾਦੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜ਼ੀਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਟੀ. ਬੀ. ਮਲੇਰੀਆ ਆਦਿ) ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬਹੁਤਾ ਆਸ਼ਾਜਨਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਿਥਣੇ, ਬੱਜਟ ਵੰਡਣੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਨ।

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਸਰਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਵਿਭਾਗ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 'ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ' ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਵੀ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ 'ਸਮੂਹਿਕ ਭਾਵਨਾ'

ਮਤਲਬ ਸਿੱਖਿਆ, ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ (ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ), ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਭ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲਣ, ਉੱਤੇ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੱਕੀ ਅਤੇ ਲੰਮੇਰੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਚਾਹੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਕਲਿਆਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਸਕੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਪੱਧਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦਰਜਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(1) ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ।

(2) ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀ. ਟੀ., ਡਰਿੱਲ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਭਾਲ (ਨੌਂਹਾਂ, ਵਾਲਾਂ, ਨਹਾਉਣਾ ਆਦਿ) ਹੋਣਾ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ, ਸੈਮੀਨਾਰ, ਪੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਪੋਸਟਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਮੁੱਢਲੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :-

(ੳ) ਇੱਕ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਰੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਤੋਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੋ ਆਦਤਾਂ ਹੁਣ ਪੈਣਗੀਆਂ ਉਹ ਪੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

(ਅ) ਬੱਚਾ ਜੋ ਵੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਘਰੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਪਿਉ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ। ਨੌਂਹ ਕੱਟਣਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਹਾ ਕੇ, ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਘਾ

ਫੇਰ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਆਦਿ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰੋਜਾਨਾ ਬੋਰਡ ਤੇ 'ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਚਾਰ' ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੱਕ ਪੁੰਚਾਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਸਕੇਗਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਦਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:–

–ਬੱਚਾ ਖੁਦ

–ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਪਿਉ

–ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਵਿਖ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ:-

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਹੈ–ਅਧਿਆਪਕ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਰਚੀ ਤੇ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।

* ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ?

* ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ?

* ਫਿਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਵੱਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਆ ਰਹੀਆਂ।

ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਖ਼ਮ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ:–

1. ਐਲਮਾਕਾਰਥ ਦੀ ਗੋਲੀ –ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਾਰ

2. ਸਟੈਲਾਬਿਡ ਦੀ ਗੋਲੀ –ਕੁਝ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ

3. ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ।

'ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ' ਪਰਚੀ ਤੇ ਲਿਖਣਾ ਤਾਂ ਆਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਕਤ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪੂਰੇ ਗੌਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਪੱਧਰ ਤੇ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ- ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ, ਦਮਾ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮੇਹਦਾ- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ' ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟੀ. ਬੀ., ਕੋਹੜ ਆਦਿ ਵੀ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ, ਸ਼ਰਾਬੀਪਣ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜੁਰਮ, ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹਨ।

ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਫੈਲੇ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। 'ਕਿਉਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ' 'ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ' ਤੇ 'ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ' ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ 'ਚ ਹੀ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ 'ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ' ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ

ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਮਿਥੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਹਨ, ਲੋਕ-ਧਾਰਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਹਰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਭਿਅਚਾਰ ਤੋ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਭਿਆਚਾਰ ਹਰ ਦੇਸ ਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਬੀਲੇ, ਜਾਂ ਆਦਿ ਵਾਸੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਨੇਵਾ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਨਮਾਨਿਤ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਹਿਪੋਕਰੇਟ-ਦਵਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੁਝ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਨੇਵਾ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

“ਮੈਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ, ਸਾਰੀ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਜਾਣੂ, ਕਸਮ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਗੁਜ਼ਾਰਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਿੱਤਾ ਆਪਣੇ ਮਨ, ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੇਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਪੰਥ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਕੌਮ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇਵਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਬਾਉ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣੀ ਦਵਾ-ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ।”

ਇਹ ਇੱਕ ਕਸਮ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਜ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣੋਂ ਮਨਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਖਲਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾ ਤੋਂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਮੁਹਾਂਦਰੇ, ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਧੜਕਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਸਾਂ ਹੀ ਗੌਲਦੇ ਹਨ, ਆਰਥਕ ਤੰਗੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘਰੇ ਹੀ ਮਾੜੀ-ਮੋਟੀ ਦਵਾ-ਬੂਟੀ ਨਾਲ ਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਰੋਗ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਮਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫਰਕ ਪਿਆ ਹੈ। ਪਰ ‘ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ’ ਅਜੇ ਵੀ ਪਰ੍ਹੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੁੱਖ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ, ਰੱਬ ਹਸਪਤਾਲ ਤੇ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਾ ਹੀ ਦਿਖਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ, ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਿਆਂ, ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ :

(1) ਗੱਲ ਸੁਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਰੀਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਹੈ।

(2) ਉਹ ਦੁੱਖ ਤੇ ਤਕਲੀਫ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ ਦਵਾਈ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਪਚਾਰ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਦਵਾ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਸਿਰਫ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋ ਕੇ, ਇੱਕ ਕਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਲੱਛਣ-ਗੁਣ, ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਪੱਖ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੰਮੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, 'ਡਾਕਟਰੀ ਦਾ ਕਲਾ ਪੱਖ' ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਈ ਡਾਕਟਰ 'ਸਿਆਣੇ' ਅਖਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਡਾਕਟਰ 'ਮਸ਼ਹੂਰ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 'ਮਸ਼ਹੂਰ ਤੇ ਮਕਬੂਲ' ਡਾਕਟਰ ਉਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਕਲਾ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਆਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਫਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅੱਧੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ।'

ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਫੜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹੱਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਸਹੀ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਰੋਅਬ ਦਾ ਕਿ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਵਕੂਫ ਹੈ, ਇੰਨਾ ਚਿਰ ਕਿੱਥੇ ਸੀ, ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਅਕਲ ਟਿਕਾਣੇ ਆਈ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਹਿ ਕੇ ਡਰਾ-ਧਮਕਾ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਗਲਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਮੁਤਾਬਕ, ਉਮਰ ਨੂੰ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਬਾ, ਬੇਬੇ, ਤਾਇਆ, ਭੈਣੇ, ਪੁੱਤ, ਕਾਕਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਪਤਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਬਾਲਾਵੇ। 'ਦੇਖ ਭਾਈ ਕੁਲਵੰਤ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੀਂ.........ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਵਾਕਫ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦਿਆਂ ਜੇਕਰ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੇ। ਕਈ ਵਾਰ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ) ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜੀ-ਮਨੋਰੋਗੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਇਹ ਪਹਿਲੂ ਜੁੜੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ, ਹੋਰ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੌਕ ਆਦਿ ਵੈਸੇ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣਾ। ਫਰਜ਼ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ। ਡਾਕਟਰ ਉਹ ਕਿਰਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਬੋਲਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਿੱਧ ਕਰਕੇ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਸੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੇ, ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜਨਬੀਪਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਣ ਡਾਕਟਰ ਅਕਸਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਰੀਜ਼ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਟੱਕਰਣ ਪਿੱਛੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, "ਅੱਛਾ, ਅੱਛਾ ਤੁਸੀਂ 6 ਨੰਬਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਕਰੀਬਨ 11 ਕਿ 12 ਨੰਬਰ ਬੈੱਡ ਤੇ।"

ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਸ਼ਹੂਰ ਤੇ ਮਕਬੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾ-ਸਾਸ਼ਤਰ ਦੇ ਅਸਰ ਘਟ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਮਰਿਆਂ 'ਚ ਬੈਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ (ਹੋਟਲਾਂ ਵਰਗੇ) ਖੋਲ੍ਹ ਲਏ ਹਨ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਘੱਟ ਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀਆਂ ਵੱਲ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ–ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਗਰੀਬ ਤਬਕੇ ਨੂੰ–ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ *ਦਵਾ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿੱਚ 'ਵਿਸ਼ਵਾਸ' ਦਾ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ?* ਇਹ ਕੋਈ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿਰੋਧੀ ਗੱਲ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹਾਮੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਤਾਰ ਤਾਂ ਗਾਇਬ ਨੇ, ਇਹ ਸਭ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਮਹਿਲ ਨੇ। ਕਿਸੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਟੈਸਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਐਕਸ–ਰੇ ਪਰਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ–ਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਗਾਇਬ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ

ਸਾਡਾ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਰਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ, ਵਤੀਰਾ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ, ਆਦਤਾਂ, ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਧਰਮ, ਫਲਸਫਾ, ਜਾਦੂ–ਟੂਣੇ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਸਭ ਚੰਗਾ ਮਾੜਾ ਸਾਡਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਦੱਸ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਦਿ–ਮਾਨਵ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਸਵਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਇਹ ਸਵਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੌਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜਰੂਰ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਲਝੇ ਨੇ, ਪਰ ਮੌਤ ਦੇ ਸੱਚ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਅਜੇ ਵੀ ਅਨਜਾਣ ਹੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ 'ਸ਼ਕਤੀ' ਜਾਂ 'ਰੱਬ' ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਮੌਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਜਾਦੂ–ਟੂਣੇ ਅਤੇ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਏ।

ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜੇਕਰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ :–

(1) ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਨੇ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਜੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀ।

(2) ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਤੋਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਦਮੀ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਤੁਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਘੱਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

(3) ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕਾਣੀ ਵੰਡ ਤੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ, ਤਵੀਤਾਂ-ਟੂਣਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਅਗਿਆਨਤਾ :-

(1) ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੀਰ ਤੁੱਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਭਾਲਣਾ। 'ਗਰਮੀ ਹੋ ਗਈ' 'ਠੰਡ ਲੱਗ ਗਈ' ਤੇ ਫਿਰ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਓ, ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ, ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ, ਜਾਦੂ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਣ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ 'ਜਿਊਣ ਇੱਛਾ' ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਜਣ ਲੱਗਾ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਦਾਨ ਮੰਗਣ ਲੱਗਾ।

(2) ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ 'ਜੀਵਾਣੂ ਸਿਧਾਂਤ' ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਜੀਵਾਣੂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦਿਸਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਖੁਰਦਬੀਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਕਿ 'ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ' ਤੁਸੀਂ

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਹੋਵੇਗਾ, 'ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਤਾਂ ਚਿੱਟਾ ਸਾਫ ਪਿਆ ਹੈ।' ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੈਜ਼ਾ, ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ, ਪੀਲੀਆ ਦੇ ਜ਼ਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਰੋਵਰ, ਨਹਿਰਾਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(3) ਬਾਹਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਉਲਟਾ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭੈੜੀ ਤੇ ਗਲਤ ਗੱਲ ਆਖਦੇ ਹਨ।

2. **ਗ਼ਰੀਬੀ-** ਗ਼ਰੀਬੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਪਰੋਂ ਅਨਪੜ੍ਹ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਖਾਧਾ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਪਰ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੰਮ ਚਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਿ ਵਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਘਾਟਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਫੀ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

(1) **ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ-** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ -ਮੰਦ ਰਵਾਇਤ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਉਚੇਰੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕਮਾਊ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਫੈਸ਼ਨ-ਪੱਖੀ (ਸਰੀਰਕ ਸੁੰਦਰਤਾ) ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਵੱਲ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ

ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪਹਿਲੂ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉੱਨਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੱਕ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦਾ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ, ਗਲਤ ਹੈ।

(2) ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਕਿ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਜੋ ਵੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਅਧੂਰਾ ਰੂਪ ਟੱਟੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਤਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਦੇਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ। ਦੋ-ਤਿੰਨ ਟੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਤਹਿਤ ਹੀ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ :

1. ਗਰਭ ਵੇਲੇ।
2. ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ।
3. ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਵਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੁੱਖ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਉਸ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜਾਹ ਮਿ. ਲੀ. ਖੂਨ ਵਹਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਕਿ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭ-ਪਾਤ, ਖੂਨ

ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈ ਰਵਾਇਤ ਹੈ ਵੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਖਰੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਉ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਤਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਿਉ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਿਉ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ।

(4) ਪੁਰਸ਼ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਮਾਊ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਰਖਵਾਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ, ਔਰਤਾਂ, ਬੁੱਢੇ, ਕੁੜੀਆਂ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਭੁੱਖੀ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. **ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ**- ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਉੱਨਾ ਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮੰਗਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਰਨਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੋ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤਾ ਸਰਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਬਾਦੀ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸਿਰਫ 20% ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਗਲਤ ਹੱਥਾਂ 'ਚ ਪਹੁੰਚੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਰੱਬ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤਾਂ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ *ਇਹ ਫ਼ਰਕ ਪੇਂਡੂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ, ਆਦਮੀ ਦੀ ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਟਿਕਾਣੇ ਤੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਕਾਰਨ ਹੈ।* ਜੇ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਕਿਸੇ

ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਪੇਂਡੂ ਕੋਲ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਤ ਜਾਂ ਨਸਲ ਦੇ ਕੋਲ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਾਤੀਵਾਦ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਕੋਲ ਇੱਜ਼ਤ, ਕਸ਼ੱਤਰੀ ਕੋਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਵੈਸ਼ ਕੋਲ ਦੌਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। 'ਜਮਾਤ-ਵੰਡ ਸਮਾਜ' ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਜ਼ਤ + **ਤਾਕਤ** + **ਦੌਲਤ** = **ਉੱਚ-ਜਮਾਤ**

ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹੋ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕੋਲ ਇਜ਼ਤ ਤੇ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਉਹ ਸਰਕਾਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗ਼ਰੀਬ ਆਦਮੀ ਦੋਹਾਂ ਪੱਖੋਂ ਹੀ ਮਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਉਹ ਇਕਾਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪੱਖ ਪੂਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪੱਕੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਨਿੱਕੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਪਰਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਇੱਕ ਤਾਕਤਵਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਅੱਖੋਂ ਉਹਲੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਨੇ 'ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਚਕਿਤਸਕਾ' ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। "ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ" ਦਾ ਫਲਸਫਾ ਵੈਸੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸੀ 'ਘਰ ਬੈਠੇ' ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਹਾਂ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ 'ਚ ਜਣੇਪਾ, ਟੀ. ਬੀ. ਅਤੇ ਕੋਹੜ ਵਰਗੇ ਲੰਬੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨਿੱਘੇ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਚ ਕਾਫੀ ਸੁਖਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਅਮਲੇ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਅਜੇ

ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਣ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁਝ ਕੁ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂਗੇ।

(1) ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਰਫ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਮਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ, ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਮੁਕਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਚਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਮਾਂ ਪਿਉ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਅਣਗੋਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

(2) **ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ-** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਇਕਹਿਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ 'ਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਨੇ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕਹਿਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਦੋਹਾਂ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂਗੇ :-

(ੳ) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉਸ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁੱਢਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਕਹਿਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੈਚ, ਡੇ-ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਬੁੱਢਿਆਂ ਨੂੰ "ਓਲਡ ਏਜ ਹੋਮ" ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਢੇ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਢੇ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਰੁੱਖਾ ਮਾਹੌਲ ਨਹੀਂ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ।

(ਅ) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਬੋਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (Rehabilitation) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ

ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੰਮੇ ਰੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦਾ ਖਰਚ ਵੀ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਂਦਾ ਪੀਂਦਾ ਅਤੇ ਹੰਢਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਨਕਾਰਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਆਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾਂਹ ਨੁੱਕਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਤੇ ਨਕਾਰਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਬੋਝ ਸਮਝ ਕੇ ਤਣਾਓ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਹਿਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੈਚ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਥਾਂ ਦੀ ਤੰਗੀ। ਥਾਂ ਦੀ ਤੰਗੀ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜੁੜੀ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕਹਿਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਮਾ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਿਹਦਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

'ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪ' ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਧੀਨ ਹੀ ਇਕਹਿਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(3) **ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ**- ਵੈਸੇ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ :-

-ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ

-ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ (ਦੁੱਧ ਘੀ) ਸਿਰਫ਼ ਮਰਦਾਂ ਲਈ

–ਕਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਤਹਿਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ, ਜਿਵੇਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।

–ਵਰਤ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਾਰ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

–ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਗੌਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕਹਿਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

(1) ਪਰਿਵਾਰ–ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ

(2) ਪਰਿਵਾਰ–ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਥਾਂ

(1) ਪਰਿਵਾਰ-ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ

(ੳ) ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸੈਕਸ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਰਲ ਕੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੇ 'ਜੀਨਜ਼' ਮਿਲ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਨਜ਼ ਨਾਲ ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੇ ਰਲੇਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਗੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਕੁ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਜੀਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ– ਸ਼ੂਗਰ, ਕਲਰ–ਬਲਈਂਡਨੈਸ (ਰੰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ), ਪਾਗਲਪਣ ਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ।

(ਅ) ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ (ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਆਲਾ–ਦੁਆਲਾ) ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼–ਸੁਥਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਖਸਰਾ, ਗਲਘੋਟੂ, ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ, ਪੋਲੀਓ, ਟੱਟੀਆਂ, ਟੀ. ਬੀ. ਆਦਿ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ।

(ੲ) ਘਰ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ–ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ। ਜੇ ਕੋਈ ਐਸੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਤੋਂ ਅੱਡ ਹੋਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ

ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ-ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ) ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਮਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਦੇ ਝਗੜੇ ਮਗਰੋਂ ਤਲਾਕ ਆਦਿ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਪਿਉ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮਰ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ 'ਸਮਾਜਿਕ ਨਕਾਰਾਪਨ' ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ 'ਅਨਾਥ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਜੋ ਕਿ ਸੈਕਸ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਸ ਦਾ ਕੰਮ ਨਸਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਕਾਮ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲਈ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਨੌਕਰੀ ਪੇਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਭਟਕਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 'ਵੇਸ਼ਵਾ ਵਿਰਤੀ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵੇਸ਼ਵਾ ਵਿਰਤੀ- ਜੋ ਕਿ ਖੁਦ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ- ਸਿਫਲਸ, ਗਨੋਰੀਆ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਹ) ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ- ਔਰਤ ਦਾ ਬਾਂਝ ਹੋਣਾ, ਦੂਜੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ। ਇਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਦੀ ਤਲਾਕ, ਵਿਧਵਾ ਹੋਣ ਦੀ, ਦਾਜ ਅਤੇ ਦਾਜ ਕਾਰਨ ਮਰਨ-ਮਰਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰਨ-ਮਰਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ, ਮਿਗਰੇਨ (ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ), ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ, ਆਤਮਘਾਤ ਆਦਿ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

(ਕ) ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਬੁੱਢਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ, ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਜਖ਼ਮੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ, ਅੰਗਹੀਣ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ

ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ 'ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਪਰਿਵਾਰ' ਜਾਂ 'ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

(2) ਪਰਿਵਾਰ-ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਥਾਂ

ਬਿਮਾਰੀ- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਏਜੰਟ, ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਸ ਤਿਕੋਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖੋਂ ਅਸੀਂ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

(ੳ) ਹਰ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮਗਰੋਂ ਚਾਹੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮਗਰੋਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਫਿਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਇੱਕੋ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਮਨ ਨਾਲ, ਬਗੈਰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇਪਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ (ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਦੀਆਂ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ)

(ਅ) ਪਰਿਵਾਰ ਜਿੱਥੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹੀ ਤਨਾਅ-ਪੂਰਣ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ :

(1) ਟੀ. ਬੀ. ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੇ 18-24 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੰਮੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕਮਾਊ ਬੰਦਾ ਹੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਢਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੱਧ ਵਰਗੀ ਅਤੇ ਨਿਮਨ ਵਰਗੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਖਰਚਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਸਿਰਦਰਦੀ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵੰਡਾਉਣ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੋ-ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਫਿਰ ਘਰ ਵਿੱਚ

ਲਗਾਤਾਰ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(2) ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੇ ਉਮਰ ਭਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹੀ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਰੋਜ਼-ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਤੇ ਬੋਝ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕੇ 'ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤੂੰ ਵਾਧੂ ਨਾ ਸੋਚਿਆ ਕਰ। ਇੱਕ ਅੱਧੀ ਗੋਲੀ ਹੀ ਤਾਂ ਖਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਵੀ ਤਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ।' ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੲ) ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ, ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ। ਵੈਸੇ ਇਹ ਕੋਈ 'ਅਸਧਾਰਨ ਅਵੱਸਥਾ' ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਵਕਤ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤ ਅਤੇ ਘਰਦਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਆਦਿ) ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸਾਂਭ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਆਪਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ, ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਦਿ, ਦੋਵੇਂ ਪੱਖ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ

ਪਹਿਲੋਂ-ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੱਕ ਇੱਕ ਅੱਧਾ ਹੀ ਵੈਦ ਹਕੀਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਬਾਕੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਦਵਾ-ਬੂਟੀ ਦਾ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਜੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਨੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕੱਢੇ, ਹਸਪਤਾਲ ਬਣੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਵੱਖਰਾ, ਆਂਤੜਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰਾ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੋਰ..... ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਦੌੜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 'ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ' ਦਾ ਫਲਸਫਾ ਕੋਈ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਹਰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮਾਜੀ ਮਨੋਵਿਗਿਨਿਕ ਸਾਂਝ ਦਾ ਪਹਿਲੂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼-ਆਦਮੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਉਹ ਅੰਗ ਹੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਾਂਹ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਬਾਂਹ ਦਾ ਪਲੱਸਤਰ !........ਬਸ!

ਸਮਾਜੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿੱਚ 'ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ' ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹਨ :

(1) ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਰੀਜ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵਾਕਫੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਘਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਾਹੌਲ ਬਾਰੇ ਭੌਤਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਆਦਿ, ਪੱਖ ਉਸ ਤੋਂ ਲੁਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇਹ ਸਭ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

(2) ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਫ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਏ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਉਚੇਚੇ ਨਾ ਆ ਕੇ, ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੀ, ਖਾਣ -ਪੀਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀ-ਮੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਖੁਦ ਆਪ ਹੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(3) ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਦੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇੰਨੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਏ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਪਾ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲੁਕਵੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ

ਹੈ।

(4) ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

(5) ਦਵਾਈ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ। ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਥੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਫਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਹੇ ਪੁੜੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਹ ਹੀ ਦੇ ਦੇਵੇ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।' ਇਹ ਸਿਰਫ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(6) ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੇ ਮੁੱਲ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਵਕਤ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਜਰੂਰ ਉਸ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਸਮਝਾਉਣਾ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣਾ ਜਦੋ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਦਵਾ ਲੈਣ ਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਸਮਝਾਉਣਾ ਜਿਆਦਾ ਅਸਰਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ-ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਇੱਕ ਦੂਰ ਤੱਕ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਨਿਪੁੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ ੲ

ਟੀ. ਬੀ. (T. B.)

ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਰੋਗ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਰੋਗ, ਸਮਾਜਿਕ ਰੋਗ।

ਰੋਗ ਦਾਰੂ ਦੋਵੇਂ ਬੁੱਝੇ ਤਾਂ ਵੈਦ ਸੁਜਾਨ!

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ।

ਟੀ. ਬੀ. ਇੱਕ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੀਬ 2000 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਿਪੋਕਰੇਟ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ 'ਫਥੀਸਿਜ' ਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, "ਸੁੱਕ ਜਾਣਾ।" ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਧ। ਅਠਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਯੂਰਪ 'ਚ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦਬਦਬਾ ਸੀ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੋ ਤੱਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਹਾਂ :

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ, ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕ-ਸ਼ੁਬੇ ਤੋਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ 'ਫਲਾਂ ਆਦਮੀਂ ਨੂੰ ਟੀ. ਬੀ. ਹੈ।' ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੜੋਂ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁਣ ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ 0.1% (ਕਰੀਬ 7 ਲੱਖ) ਲੋਕ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਤੋਂ ਕਰੀਬ ਵੀਹ ਗੁਣਾ (2%) ਹੈ। ਕਰੀਬ ਸੱਤ ਲੱਖ ਹੀ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੀਬ ਉੱਥੇ ਦੀ ਉੱਥੇ ਤੇ ਇਹ ਹਾਲ ਪਿਛਲੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਿਉਂ ਦੀ ਤਿਉਂ ਹੀ ਤੁਰਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਜਾਂਚ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਜ਼ਾਦ?

ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਨਵਾਂ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ,

ਇਸ ਸਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਈਜਾਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਚੰਗਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਚੰਗੇਰੇ ਘਰ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ-ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਤੇ ਫਿਰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਕਮਾਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਟੀ. ਬੀ. ਆਪਾ-ਖਾਤਮੇ (Self Elimination) ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰ ਪਈ।

ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 'ਕੁਝ ਹੋਰ' ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ "ਗੈਰ-ਖਾਸ" (Non Specific) ਕਾਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਟੀ. ਬੀ. ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਸਮਾਜਿਕ ਬਿਮਾਰੀ' ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉਹਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੀਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ (ਯੂ. ਕੇ.) ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੱਥੇ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ 10-15 ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਅੱਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਸਮਾਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

1. ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਨ
2. ਰਾਜਨੀਤਕ ਕਾਰਨ
3. ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ/ਸਿੱਖਿਆ
4. ਸਮਾਜੀ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

1. ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਨ- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਈਜਾਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਪਾ-ਖ਼ਾਤਮੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖੁੱਲੀ ਥਾਂ ਤੇ 'ਸੈਨੀਟੋਰੀਅਮ', ਬਣਾਏ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ :-

(ੳ) ਆਰਾਮ।

(ਅ) ਵਧੇਰੀ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ।

(ੲ) ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ-ਟਾਨਿਕ।

(ਸ) ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ।

ਜੋ ਕਿ ਅੱਜ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਫਜ਼ੂਲ' ਕਰਾਰ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹੋ ਹੀ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਟੀ. ਬੀ. ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਰੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ, ਅਰਾਮ, ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ- ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਾਣੂ ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਸੈਨੀਟੋਰੀਆ ਦਾ ਆਧਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੁਰਾ ਆਰਥਿਕਤਾ ਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਲੀ ਪੱਖੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਰਥਿਕਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਬਹੁਮੁੱਖੀ ਹੈ। ਚਲੋ ਆਪਾਂ ਤਨਖਾਹ ਨੂੰ ਜਾਂ ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਚੱਲੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਰਹਿਣ ਖਾਣ-ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੂਲ-ਭੂਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ।

ਟੀ. ਬੀ. ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ- ਟੀ. ਬੀ. ਇੱਕ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਫੇਫੜੇ) ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਘਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਹੋਵੇ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚੇ, ਸਿਲ੍ਹਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ। ਰਸੋਈ, ਗੁਸਲਖਾਨਾ, ਵਿਹੜਾ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਮਲਮੂਤਰ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ। ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਧੂੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਲੱਗਿਆਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਵੀ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਚੰਗਾ ਮਕਾਨ ਤਾਂ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸਿਰ ਢੱਕਣਾ'

ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਛੱਤ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਰੋਪਾਂ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਧੁੱਪ, ਮੀਂਹ, ਹਨੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੇ। ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਅਬਾਦੀ ਝੁੱਗੀਅ-ਝੋਂਪੜੀਆਂ, ਫੁੱਟਪਾਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਕੋ ਵਕਤ ਸੌਣ ਦਾ, ਰਸੋਈ ਦਾ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ (ਕਾਰਖਾਨੇ ਆਦਿ) ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜੋ ਲੋਕ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ-ਕਈ ਲੋਕ ਇਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪਹਿਲੂ ਹੈ-ਖੁਰਾਕ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਢਿੱਡ ਭਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਟੀ. ਬੀ. ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਆਦਮੀ ਜੇਕਰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ 37% ਅਬਾਦੀ ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਮਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਮਾਈ ਦੀ ਥਾਂ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਧੂੰਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਕਪਾਹ (ਕੱਪੜਾ ਮਿੱਲਾਂ), ਕੋਲਾ, ਸੀਸ਼ਾ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਟੀ.ਬੀ. ਲਈ ਇਕ ਉਪਜਾਊ ਜ਼ਮੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਾਈ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕੱਰਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਹੀ ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ,

ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ : ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ

ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ : ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ

ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ : ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ : ਘੱਟ ਆਰਾਮ

ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ : ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ

ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ : ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ

ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ : ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ : ਸਸਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਭਾਲ

ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਜੁੜੇ : ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜੇ

ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜੇ : ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ.......

ਕੜੀ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਹੈ........!

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਚੱਕਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਗੁੱਥਮਗੁਥੀ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਿਰਾ ਫੜਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਰਾਜਨੀਤਕ ਕਾਰਨ** : ਗੱਲ ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤੀ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਗਈ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਨਾ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਇੰਨੀ ਉਲਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਾ ਹੀ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਜਿੱਥੋਂ ਫੜ ਲਓ ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਓ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣ।

ਟੀ. ਬੀ. ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਰੁਕਣ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਮੂਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੋਈ ਮਾਲਕ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਮਜ਼ਦੂਰ। ਕਿਉਂ ? ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾਵਾਰ ਤੇ ਵੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਰੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹੱਥ ਹੈ।

ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਗੱਲ ਤੋਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨੇ। ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੋਵੇ। ਹੁਣ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ ? ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਾਰਖਾਨਾ ਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਨਾਫੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਾਰਖਾਨੇ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜੋ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ

ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹੀ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਸਹੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਕਰਨਾ (ਮਾਸਕ, ਐਨਕਾਂ, ਦਸਤਾਨੇ ਆਦਿ), ਧੂੜ-ਧੂੰਏ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾ ਲਾਉਣਾ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਥੀ ਗਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਵੱਧ ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਤੇ ਫਿਰ ਰੈਗੂਲਰ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਆਦਿ, ਇਹ ਸਭ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨੁਕਸ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਇਸ ਵੱਲ ਤਵੱਜੋ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਉਸ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਪਹਿਲੋਂ ਰੰਗਦਾਰ ਚਸ਼ਮਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਭਰਵਾਂ-ਭਰਵਾਂ ਲੱਗੇ।

ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਤੇ ਦਵਾਈ ਖਾਣਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੰਮ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਪੂਰੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਮੁਲਕ ਤੇ ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ. ਬੀ. ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਲਈ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਸੋਚਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ (Political Comittment or Will) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਟੀ. ਬੀ. ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਹੀ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਪਰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ- ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਨਾਲ ਕਿਸ ਵਰਗ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਉਹ ਵਰਗ 'ਉਹਨਾਂ' ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ?

ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਮੰਤਵ ਜਾਂ 'ਕੁਰਸੀ ਬਚਾਓ' ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਰੱਖ ਕੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਹੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ, ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

3. **ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ/ਸਿੱਖਿਆ-** ਟੀ. ਬੀ. ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਾਫੀ ਲੰਮਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ

ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਜੇਬ ਮੁਤਾਬਕ ਵੀ ਹਨ (ਜੇ ਸਰਕਾਰ ਨਾ ਵੀ ਦੇਵੇ) ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ 18 ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਕਰੀਬ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਆਦਮੀ ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸੂਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੁਕੋ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਨਪੜ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ, ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੇ, ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਰਜ਼ ਤਾਂ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰੇ।

4. **ਸਮਾਜੀ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ-** ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਬੀਨ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਟੀ. ਬੀ. 100% (ਸੌ ਫ਼ੀਸਦੀ) ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ? ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਸਦੀ ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ 'ਪਾਪ ਰੋਗ' 'ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਮੌਤ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਰੋਗੀ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ 'ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ' ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਘਰ ਤੋਂ ਅੱਡ, ਭਾਂਡੇ ਵੱਖਰੇ, ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ। (ਰੋਗੀ ਪਿੰਡੋਂ ਬਾਹਰ ਛੱਪਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ) ਕਿਉਂ ਜੋ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਛੂਤ ਰੋਗ) ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਨੇੜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਲੱਗਦੇ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਅਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਨਹੀਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਵੀ ਤਾਂ ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਜੋ ਵਿੱਦਿਆ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਘੱਟ, ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਬਾਕੀ ਮਰੀਜ਼ ਬਣ ਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਉਸ

ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਲੁਕੋ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਓਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਹੀ ਨਾ ਸਮਝੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਧਮਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੁਕੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚੇ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ–ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉੱਥੇ ਦੂਜਾ ਪੱਖ ਵੀ ਹੈ ਆਪਸੀ ਤਣਾਓ ਜੋ ਕਿ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ।

'ਪੈ ਗਿਆ ਮੰਜੇ 'ਤੇ' 'ਆਪ ਤਾਂ, ਬਿਮਾਰੀ ਲੈ ਆਇਆ, ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਚੰਬੇੜੂਗਾ' ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਛੇਤੀ ਕੰਮ ਤੇ ਮੁੜ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਕਾਹਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਝ ਨਾ ਸਮਝਣ ਆਦਿ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ (ਸੈਨੀਟੋਰੀਆ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ) ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉਹਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਨੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਹਾਲਾਤ ਹੀ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ! ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਭਟਕਣ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਯਾਦ ਆਈ ਹੈ! ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪਿੱਛੋਂ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਾ ਤੇ ਸਮਝਾ ਰਿਹਾ ਸੀ :

'ਦੇਖ ਭਾਈ! ਇਹ ਜੋ ਪੁੜੀ ਹੈ ਸਵੇਰੇ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾ ਲਈਂ ਤੇ ਦੂਜੀ ਰਾਤੀਂ ਪੈਣ ਲੱਗਿਆਂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਚੱਟ ਲਈ।' ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ– 'ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ! ਜੇਕਰ ਮੱਖਣ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਹੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ?'

ਕੋਹੜ

'ਕੋਹੜ' ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਜੋ ਤਸਵੀਰ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ, ਇੱਕ ਮੰਗਤੇ ਦੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰੇ ਗਏ, ਮਨੁੱਖੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ 'ਕੋਹੜ' ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਿ 'ਕੋਹੜ' ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ 'ਲੈਪਰ ਕਾਲੋਨੀ' (ਕੋਹੜੀਆਂ ਦੀ ਬਸਤੀ) ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਬਣ ਸਕੇਗਾ ?

ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕੋਹੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਸਾਡੇ 'ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ' ਵਿੱਚ ਟੀ. ਬੀ. ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਕਿ ਕੋਹੜ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਤੋਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕੇ। ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਹੜ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਹੜ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਗਰੰਥਾਂ ਤੇ ਪੁਰਾਣਾਂ ਦੀਆ ਕਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਟੀ. ਬੀ. ਨੂੰ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲੁਕਾਉਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ-ਖੰਘ ਕੇ ਆਪੇ ਹੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਹੜ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਨਸਾਂ ਦਾ ਸ਼ਖਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਕੁਝ ਮੁਢਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜੇ ਪਿੱਠ ਵਗੈਰਾ ਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਆਪ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤੇ ਜੇਕਰ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਰ ਦੇ ਮਾਰੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਘ੍ਰਿਣਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਥੱਲੇ ਲੁਕਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੇਲੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾ ਸਮਝ ਕੇ ਜਾਂ ਛੂਤ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਸਰ ਭੁਗਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਆਪ

ਹੀ ਮੁੱਕ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਹੜ ਇੱਕ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ।

ਕੋਹੜ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਰੋਗ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ (ਆਰਥਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ-ਅਗਿਆਨਤਾ, ਸਮਾਜੀ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ) ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਜੀਵਾਣੂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੱਕ ਟੀ. ਬੀ. ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ।

ਤੰਗ, ਭੈੜੇ ਅਤੇ ਭੀੜੇ ਮਕਾਨ, ਹਨੇਰੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਬਸਤੀਆਂ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਘ੍ਰਿਣਾ, ਉਮਰ ਭਰ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਰੋਗ ਫੈਲਣ ਦਾ ਡਰ, ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਥ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਕੀ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਗ ਦੇ ਤਹਿਤ ਗੱਲ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਇੱਥੇ ਕੋਹੜ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ।

ਕੋਹੜ ਰੋਗ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ।

ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਵਾਲ।

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ (ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਦਾਰੇ ਦਾ) ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਚਾਰ। ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਤਾ।

ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ : ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਸਿੱਖਆ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨੀ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਹਿਲੂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੰਜੂਸੀ ਵਰਤਦੇ ਨੇ।

ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਅਕਸਰ ਜੁਆਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :- 'ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹੈ' ਨਾ ਬਸ.............. ਅਸੀਂ ਅੱਠ-ਅੱਠ ਸਾਲ ਲਾ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ 'ਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਫਿਰ ਦਸ-ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ। ਤੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾ ਦੇਈਏ।'

ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਸਮਝਾ ਵੀ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ (ਸਮਾਜ) ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹਰ ਆਦਮੀ ਡਾਕਟਰ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖਾ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ

ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਜਾਣਨਾ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਆਦਮੀ ਰਾਇ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬੈੱਡ ਤੇ ਪਏ ਹੋਏ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨੁਸਖੇ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਸੁਣਾਈ ਜਾਣਗੇ। ਪੀਰਾਂ-ਫਕੀਰਾਂ ਕੋਲ 'ਭਟਕਣ' ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੀ ਜਾਣਗੇ। ਆਪ ਨਾਲ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਆਖਿਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ ਨੇ ?

ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਖਾਈ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਹੀ। ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੀਰਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਟਕੇ ਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉਠਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਤੋਂ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਸਕੇ।

ਉਮਰ ਭਰ ਦੇ ਰੋਗ

ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ (ਵਰ੍ਹੇ ਪੱਖੋਂ) ਵਾਧਾ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਮਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਮਰਾਂ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਵਾਨਗੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਊਣ ਦਾ ਚਾਅ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅਜੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਿਆ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਨੇ। ਪਰ ਉਹ ਹੁਣ ਇੱਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਉਮਰ ਭਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਯੁੱਗ' ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰਨ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਨੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੂਗਰ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਿਹਦਾ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮ, ਸਾਹ ਤੇ ਦਮਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਆਦਿ।

"ਉਮਰ ਭਰ ਦੇ ਰੋਗ"- ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਣ। ਹਾਂ! ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਨੇ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ :

(ੳ) ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ

(ਅ) ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਰ ਤੇ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।

(ੲ) ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਖਾਵਾਂ ਬਨਾਉਣਾ।

ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜੇ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਬੱਸ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਕਾਬੂ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੀ ਇੱਥੇ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ – ਤਕਨੀਕੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜਾਂ– 'ਸਭ ਦੀ ਮੱਦਦ' ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਮਰ ਭਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਉੱਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ 'ਸਭ ਦੀ ਮੱਦਦ।'

ਸਭ ਤੋਂ ਅਰਥ ਹੈ : ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ, ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ।

ਜੇਕਰ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਮ (Natural History Of Desease) ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਾਂਗੇ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (Blood Pressure) ਜਾਂ Hypertension ਲਈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਏਜੰਟ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

1. ਅਧਾਰ ਭੂਤ ਅਲਾਮਤਾਂ :-

–ਮੋਟਾਪਾ ਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

–ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਦੀ ਘਾਟ

–ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ– ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ।

2. ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਜਿਵੇਂ :-

–ਵੱਡੀ ਉਮਰ

–ਅਣ ਵਿਆਹੇ

–ਮੋਟਾਪਣ

–ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ

–ਬੇਪਰਵਾਹ–ਖਾਣ ਪੱਖੋਂ

–ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਪੱਖੋਂ

3. **ਵਾਤਾਵਰਣ :-**

ਪਰਿਵਾਰਕ :- ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ

ਕੰਮ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਥਾਂ:- ਤਨਖਾਹ/ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ, ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤਸੱਲੀ

ਮਾਲਕ-ਮਜ਼ਦੂਰ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ

ਮਜ਼ਦੂਰ-ਮਜ਼ਦੂਰ ਨਾਲ ਸੰਬਧ

ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਦਸ-ਬਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣ, ਸਾਰੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ- ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਜਿਸ ਵੱਲ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ :

ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਏਜੰਟ ਤੰਬਾਕੂ- ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ : ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਏਜੰਟ ਹੈ ਮੋਟਾਪਾ- ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ : ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਕਨਾਹਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਏਜੰਟ ਹੈ ਮੋਟਾਪਾ- ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਆਰਾਮ ਭਰੀ ਸੁਖਾਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਕੁਰਸੀ ਸੋਫੇ-ਪਲੰਘਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ (Remote Control Life) ਮਤਲਬ- ਬੈਠੇ ਬਿਠਾਏ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ : ਅਣ-ਵਿਆਹਿਆ ਜਾਂ ਤਲਾਕ-ਸ਼ੁਦਾ ਜੋ ਕਿ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਤਣਾਓ ਭਰਪੂਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ :-

ਏਜੰਟ:- ਆਦਮੀ

ਨਿਸ਼ਾਨਾ:- ਆਦਮੀ

ਵਾਤਾਵਰਣ :- ਆਦਮੀ ਤੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ:- ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ।

ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ: ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ:- ਇਲਾਜ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ:-

ਕੀ ਹਾਈਪਰਟੈਂਨਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦਰਦ, ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਗਠੀਆ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ? ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਕੁਝ ਕੁ ਲੱਛਣ ਨੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ? ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ-ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਖਾਧੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ:- ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਦਵਾਈ ਛੱਡੀ ਨਹੀਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਨੇ ਫਿਰ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਦੱਬੀ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਦਬਾਅ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਉਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਧੁਰਾ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਆਪ (ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ)

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ (ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਹੀ ਆਪਾਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ :

ਮਨੁੱਖ ਆਪ : ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਨੇ। ਆਪਸੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੇ। ਤਣਾਅ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਉਮਰ ਭਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਫਿਰ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਦਵਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਫਿਰ ਖੁਦ ਇੱਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਜਾਲ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਣ ਕਿ 'ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ! ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤਾਂ ਠੀਕ ਰਹਾਂਗੇ ਹੀ!' ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ, ਚਾਹ ਪੀਣਾ, ਸ਼ੇਵ-ਦਾਤਨ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਅਜੀਬ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਕ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਜੀਣਾ ਪਵੇਗਾ ? ਉਹ ਅੱਕ ਗਿਆ ਹੈ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ ! ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਾ ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਅੱਕਦਾ ਜਦ ਕਿ ਰੋਟੀ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਜੀਣ ਲਈ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ :-

1. ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।

2. ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਧੂਰਾ ਹੈ, ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਰ ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਦੀ, ਸੁਪਰਮੈਨ ਬਣਨ ਵੱਲ ਤੁਰਨ ਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਗੌਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਵੇਲੇ (ਘੱਟ ਲੂਣ, ਘੱਟ ਮਿੱਠਾ, ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਚਾਹ ਆਦਿ) ਦੋਸਤਾਂ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁਆਬਦੇਹ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਆਪਸੀ ਉੱਠਣ -ਬੈਠਣ ਦਾ ਅਦਾਰਾ ਉਸ ਵੱਲ 'ਹਮਦਰਦੀ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ' ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਜੀਬ ਜਿਹੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ 'ਹੀਣੇ' ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪਰਹੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ **'ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।'**

ਪਰ ਆਦਮੀਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ? ਆਦਮੀ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਕਿਵੇਂ ਸੰਵਾਰਦਾ ਹੈ? ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਕੇ। ਸਮਾਜ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਦਮੀ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ

ਕੋਈ ਚਾਹੇ ਕਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਕਹੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੇਰੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਪਰ ਕਿੰਨਾ ਫਰਕ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ

"ਹਾਏ! ਤੈਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ! ਹੁਣ ਤੂੰ ਮਿੱਠਾ ਬਿਲਕੁਲ ਛੱਡ ਦੇਵੇਂਗਾ? ਦੱਸ! ਮਿੱਠੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਨਾ ਫਲ, ਨਾ ਮਠਿਆਈ...... ਰਹਿ ਕੀ ਗਿਆ ਖਾਣ ਨੂੰ। ਸ਼ਰਬਤ ਸਕੈਸ਼ ਤੂੰ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ, ਚਾਹ! ਉਹ ਵੀ ਫਿੱਕੀ।"

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਟਰੇਅ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ, ਚੀਨੀ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਨਾ

ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਝੰਜਟ, ਨਾ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਜੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਚਾਹ ਬਣਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਕੇ, ਹਾਂ ਜੀ ਕਿੰਨਾ ਮਿੱਠਾ-ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ। ਮਿੱਠੇ ਦਾ ਤਾਂ ਰਿਵਾਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾ ਹੀ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਚੁਪ-ਚਾਪ, ਆਪਣੇ ਆਪ, ਇੱਕ ਸਹਿਜ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ।

ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਦਾਰੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ 'ਉਹ ਕਿਸ ਲਈ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹੈ' ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਦਵਾਈ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵੇਲੇ: ਜੇ ਝਗੜਾ ਕਿੱਤੇ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਨੀ, ਪਤੀ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਵੇ।

ਜੇ ਝਗੜਾ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਮੇਰੇ ਧਿਆਨ 'ਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਿਆ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ :-

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ:- ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ। ਜ਼ਰਾ ਘੱਟ ਸੋਚਿਆ ਕਰੋ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਿਹਾ ਕਰੋ। ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਹ ਸਭ।

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਵੀਹ ਰੁਪਏ ਫੀਸ ਲਈ ਤੇ ਇੱਕ ਚਿੱਟ ਤੇ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਫੜਾ ਦਿੱਤੀ।

ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਫੀਸ ਤੇ ਸੀ। 'ਵੀਹ ਰੁਪਏ! ਵੀਹ ਰੁਪਏ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਡੰਗ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ, ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਕਮੀਜ਼ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ........। 'ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਆਇਆ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ 'ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਸੋਚਿਆ ਕਰੋ।'

ਕੁਪੋਸ਼ਣ

ਭੁੱਖ-ਹਰ ਇੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਵ ਦੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਫ਼ਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ-ਜੀਉਣ ਨਾਲ। ਇੱਕ ਕਥਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ 'ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੀਊਣ ਲਈ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਖਾਣ ਲਈ ਜੀਊਂਦੇ ਹਨ' ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਖਾਣਾ, ਰੋਜ਼ਮੱਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਲਈ ਖਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਣਾ। ਖੁਰਾਕ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ?

ਇੱਕ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਕਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਉਸ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਨੇ ਜੇਕਰ ਖੁਰਾਕ ਸਾਫ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਰਤੀ ਨਾ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਦੂਜਾ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਤਵੱਜੋ ਇਸ ਸਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਤੇ ਫਿਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ।

ਕੁਪੋਸ਼ਣ- ਕੋਈ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਜਾਂ ਕਈ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹੈ- ਊਰਜਾ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਮਰ, ਕੰਮ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 10 ਕਰੋੜ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ 1600 ਕਲੋਰੀਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ 2400 ਕਲੋਰੀਜ਼ ਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਬਾਦੀ 2400 ਕਰਦੀ ਵੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ, ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1000 ਕਲੋਰੀਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਮਤਲਬ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਧੀ ਖੁਰਾਕ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਕੋਈ 200 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਭਾਰ

ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉੱਥੇ ਲੋਕ ਵਾਧੂ ਖਾ ਕੇ ਮੋਟੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ-ਮਤਲਬ ਊਰਜਾ, ਇੱਕ ਤਾਕਤ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਘੱਟ ਖਾਵੇਗਾ ਤੇ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗਾ ਹੀ। ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਕੰਮ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਘਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਤੇ ਬਾਹਰ-ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਭਾਰੂ ਰਹੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕੁਚੱਕਰ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਰੀਕੀਆਂ ਜਿਵੇਂ- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਨੁਪਾਤ, ਵਿਟਾਮਨ-ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਆਦਿ ਕਈ ਪਹਿਲੂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਦਮੀ 'ਊਰਜਾ ਦੇ ਪਹਿਲੂ' ਤੋਂ ਹੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਜੁਟਾ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਖਾ ਕੇ ਦਿਨ-ਕਟੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਕੇਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਸ ਕੇਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ ਜੋ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੇ।

ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ :-

1. ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਾਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਚਾਈ ਪੱਖੋਂ ਤੇ ਭਾਰ ਪੱਖੋਂ।

2. ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਬੱਚੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੀ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਧੇ (33-50%) ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਹੈ।

3. ਤੀਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰੀਬ 125 ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਮਨਾ ਸਕਦੇ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ-ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਕੋਈ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ

ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ 'ਨਿਰੋਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।'

ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਜੀਵਾਣੂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਵਾਪਸ ਘਰ ਪਰਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲੀ ਸਵਾਲ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖੜਾ ਹੈ- ਖ਼ੁਰਾਕ।

ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਲੇ

ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸਵਾਲ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਉਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਖਾਣ ਲਈ ?

ਘੱਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਨੇ :-

(ੳ) ਇੱਕ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਣ ਨੂੰ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

(ਅ) ਦੂਜਾ ਇਹ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ? ਤੇ ਕੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ?

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਣ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂ ਇੰਝ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹੀ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਵੰਡ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਕਾਣੀ ਵੰਡ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲੋਂ- ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ, ਫਿਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਚੱਕਰ

ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਚਾਹੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ, ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਰੱਬ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਕਹਿ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਲਵੋ, ਪਰ ਗਰੀਬੀ ਹੈ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈ ਹੈ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਣ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਕਰਮ। ਜਦੋਂ ਪੈਦਾਵਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਪੈਦਾਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੰਡ ਤੇ ਫਿਰ ਵਰਤੋਂ।

ਇਹ ਸਾਰਾ ਚੱਕਰ ਹੈ ਹੀ ਵੰਡ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੇ। ਇੱਕ ਜਮਾਤ ਨੇ ਮਾਲ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਮਾਲਕ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਦੂਜੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੀ ਥੋੜਾ ਘੱਟ ਹੀ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਸ ਵੱਲ ਹੀ ਝਾਕ ਰੱਖੇ।

ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਣ (ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਕੰਮ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ) ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੱਖੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਗਰੀਬੀ ਜਾਂ ਖਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਉਹ ਆਧਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦੋ ਗੱਲਾਂ- ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੇ ਤੇ ਦੂਜੇ ਜੋ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਨੇ ਤਾਂ ਨਿਰੋਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀਆਂ।

ਗਰੀਬੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਜਹਾਲਤ ਹੈ ਹੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਣ :-

1. ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ।

2. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਨਿਰੋਲ ਵਰਤੋਂ- ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਵਾਧੂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਧਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਨਹੀਂ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਨਹੀਂ, ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਹਿਮ ਕਿ ਕੁਝ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ- ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੇ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਉਂਝ ਹੀ ਡੰਗ ਟਪਾਊ, ਕਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਬਿਸਕੁਟ ਫੜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੀ ਬੁਰਕੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਠਾ ਕੇ, ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

3. ਛੇ-ਸੱਤ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ, ਜਦੋਂ ਰਿੜ੍ਹਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਭਾਅ ਮੁਤਾਬਕ ਜੋ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਕਸਰ ਗੰਦ ਨਾਲ ਲਿਬੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਟੱਟੀਆਂ-ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਰਿਵਾਜ ਕਿ ਪੇਟ ਖਰਾਬੀ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਤੱਕ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਪਰੋਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਰਹਿੰਦਾ-ਖੂੰਹਦਾ ਦੁੱਧ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. ਕਾਣੀ ਵੰਡਃ ਕਾਣੀ ਵੰਡ ਸਿਰਫ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਮਾਪਦੰਡ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।

1. ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ :- ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੰਸ਼ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੇ ਹਨ।

2. ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਲੜਕੇ (ਬੱਚੇ)

3. ਫਿਰ ਲੜਕੀਆਂ

4. ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬਜੁਰਗ। ਇੰਝ ਕਹਿ ਲਓ ਬਚਿਆ ਖੁਚਿਆ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਾਕਾ ਹੀ ਕੱਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਿਲਵਾਂ ਕਾਰਣ :-

ਬੱਚਾ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਕੋਈ ਔਰਤ ਇਹਨਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ? ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮੂੰਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਔਰਤ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੁੱਗਣੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਡੇਢੀ ਤਾਂ ਬਣਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵੱਲ ਕੋਈ ਗੌਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਜੰਮਦੇ ਨੇ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਮਰੀਅਲ ਜਿਹੇ ਜੰਮਦੇ ਨੇ।

ਇਸ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂ ਜੋ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਨੇ ਕਿ ਕੀ ਪਤਾ ਇਸ ਨੇ ਕੀ ਜੰਮਣਾ ਹੈ ? ਜੇ ਕੁੜੀ ਹੀ ਜੰਮ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਬੇਕਾਰ ਜਾਵੇਗੀ। ਖੁਰਾਕ ਫਿਰ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜੇਕਰ ਮੁੰਡਾ ਜੰਮਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਭਾਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬੱਚਾ (ਚਾਹੇ ਮੁੰਡਾ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ) ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਕੁਚੱਕਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵੀ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ।

ਪਰ........

ਦੋਸ਼ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ?

ਕਸੂਰਵਾਰ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਉਂਗਲ ਕਿਸ ਤੇ ਰੱਖੀਏ ?

ਲੋਕ ਅਨਪੜ੍ਹ ਨੇ! ਬੇਵਕੂਫ ਨੇ! ਸਹੀ ਵਕਤ ਤੇ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।.......

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੰਗ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ......, ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਰੋਟੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਭਟਕੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਂਭੇ? ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖੁਆਵੇ, ਕਿ ਸਕੂਲ ਭੇਜੇ? ਰੋਟੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣੇ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇ? ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬਸ ਗਾਲ੍ਹਾਂ......ਕਸੂਰ......ਨੁਕਸ......।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸਾਂ।

ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਕਿਹਾ :

"ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹਾਂ? ਨਹੀਂ। ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਹਾਂ। ਭੁੱਖੇ ਪੇਟ ਸੁੱਤਿਆਂ ਸੁਪਨੇ ਬੜੇ ਭੈੜੇ ਆਉਂਦੇ ਨੇ, ਫਿਰ ਡਰ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ।"

ਸੰਭੋਗ (ਸੈਕਸ) ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ- ਇਹ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੈਕਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਕਸ (ਸੰਭੋਗ) ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੱਲ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਫਿਰ ਵਾਪਿਸ ਉੱਥੇ ਜਾਂਦਾ ਜਿੱਥੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਵੰਡਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ ਹੀ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ :- ਸੈਕਸ।

ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ (ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਹਰ ਜੀਵ ਦੀ) ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਉਸ ਜੀਵ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ ? ਸੈਕਸ ਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਨਰ ਤੇ ਮਾਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜਿਹੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ, ਆਪਣੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਰ-ਮਾਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ 'ਇਸਟਰਸ ਪੀਰੀਅਡ' ਆਖਦੇ ਹਨ। 'ਸੂਆ ਪੈਣਾ' ਵੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੈਕਸ ਇੱਕ ਮਨ ਚਾਹਿਆ ਕਰਮ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਜੋ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 15 ਤੋਂ ਅਣਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੈਕਸ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਾਰਣ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਕ੍ਰਿਆ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੈਕਸ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਰੂਪ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਏ, ਉਸੇ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਸ ਮੂਲਭੂਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ 'ਵਿਆਹ ਰੂਪੀ ਸੰਸਥਾ' ਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇਸ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਉਂਤ ਅਧੀਨ ਆਪਣੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਸਮਾਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰੇ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਕੌਮ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇ ਉਹ ਵਿਕਸਤ ਕਹਾਉਣ ਜਾਂ ਆਦਿਵਾਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ, ਉਸ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੈਕਸ ਰੂਪ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਦੇ ਕੁਝ ਇੱਕ ਉਲਾਰੂ ਰੂਪ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਲਿੰਗਕ ਸੈਕਸ, ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ। ਵਿਆਹ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਉਲੰਘਣ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ ਦੇ ਜੋ ਰੂਪ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨਃ-

ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ

ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀ ਨਾਲ- ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ ਮਤਲਬ ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੇਸਵਾਵਿਰਤੀ, ਕਾਲਗਰਲਜ਼ ਜਾਂ ਵਕਤ ਟਪਾਊ ਕੁੜੀਆਂ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਲਈ ਦੋਸਤ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੂਪ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਜ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਬਲਾਤਕਾਰ (ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਮਾਨਣਾ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਧੱਕਾ ਕਰਨਾ') ਵੀ ਆਖਦੇ ਨੇ।

ਇਸ ਸਭ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰੂਪ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ 'ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ' ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਹੈ- ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ। ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :

'ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।'

ਜੇ ਅੱਜ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਇੰਜ ਰਾਇ ਮਿਲੇਗੀਃ ਇਹ ਇੱਕ ਧੰਦਾ ਹੈ, ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਆਪਣਾ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਔਰਤ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਂਦਾ

ਹਾਂ :–

(1) ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ, ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਕਦੇ ਕੋਈ ਔਰਤ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ...... ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਨੂੰ.....?

(2) ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 'ਨਿਰੋਲ ਸਰੀਰਕ ਕਰਮ ਹੈ' ਜਦ ਕਿ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੀ ਮਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਧੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਕਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵੀ ਜਰੂਰ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਗਾਹਕ ਉੱਥੇ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ 'ਮਾਲ' ਚੰਗਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਹੀ ਕੁਝ ਸਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਔਰਤ ਇਸ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕੇ। ਢਲਦੀ ਉਮਰੇ....? ਅਧੇੜ ਉਮਰ 'ਚ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ......ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਬੇਸਹਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ.....?

(3) ਸੈਕਸ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਿਵਰਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੰਨ ਲਈਏ।

ਇਸ ਲਈ ਤਾਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸੈਕਸ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜੀਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੌਣ ਔਰਤ ਚਾਹੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਹਰ ਉਹ ਗਾਹਕ, ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਤੁਰਿਆ ਆਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਹਰ ਉਸ ਵਕਤ ਤੁਰਿਆ ਆਵੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਕੌਣ ਚਾਹੇਗਾ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਬੱਧੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 'ਵਸਤੂ' ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ?

(4) ਤੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ:– ਸੈਕਸ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਫਲ ਹੈ ਗਰਭ! ਮਰਦ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕਰਕੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਔਰਤ ਕੋਲ। ਫਿਰ ਔਰਤ ਚਾਹੇ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਾਵੇ, ਬੱਚਾ ਜੰਮੇ ਤੇ ਪਾਲੇ ਜਾਂ ਅਨਾਥ–ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇ।

ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵੀ ਉਹ ਚਾਹੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਤਾ ਉਸ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ......?

ਇਹ ਕੁਝ ਕੁ ਸਵਾਲ ਨੇ! ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ। ਆਓ! ਸੈਕਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਤੋਰ ਕੇ ਵੇਖੀਏ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ।

(ੳ) ਸੈਕਸ (ਸੰਭੋਗ) ਇੱਕ ਜੀਵਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ, ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਪ੍ਰਜਣਨ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪੇੜ-ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ:- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਨੇ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਰੱਖੀ ਕਿ 'ਮੈਂ ਤੇਰੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਾਂਗੀ, ਉਸ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤੇਰੇ ਵਰਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਾਂਗੀ, ਸਾਂਭਾਂਗੀ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਮੋਟਾ ਕੰਮ ਕਰ ਛੱਡਾਂਗੀ ਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਆਦਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇਂਗਾ।' ਜੋ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਗਿਆ।

ਹੁਣ ਇਹ ਪੁਰਸ਼ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਔਰਤ ਦੀ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਮਰਦ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ (ਵੈਸੇ ਵਿਆਹ ਵੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਨਿਯਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰੂਪ-ਇੱਕ ਮਰਦ-ਇੱਕ ਔਰਤ (Monogamy) ਹੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਰੂਪ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਨੇ।

(ਅ) ਉਪਰੋਕਤ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਔਰਤ ਦੀ ਸੀ। ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਦਾ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ 15 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਦਿਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ, ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਦੌਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਸੈਕਸ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁਖ, ਤਕਲੀਫ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੱਡ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਰਦ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਚੱਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 'ਤਿਆਰ' ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ (ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਅੱਜ ਉਹ ਪੈਸਾ ਹੈ)

ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਰੂਪ 'ਬਹੁ ਪਤਨੀ' (Polygyny) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵੀ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮੁਸਲਿਮ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਿਆਹ ਤਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੀ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਨਿਯਮ ਹੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਔਰਤ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

(ੲ) ਇਸ ਤੇ ਉਲਟ ਹੀ 'ਬਹੁਪਤੀ ਪ੍ਰਥਾ' (Polyandry) ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਮਜਬੂਰ ਹਾਲਤ ਦਾ ਰੂਪ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਬੀਲੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ-ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਹੋਵੇ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਮਰਦ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ, ਇੱਕ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲੈਣ ਤੇ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕਾਮੁਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਔਰਤ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ।

(ਸ) ਪਰ ਅੱਜ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ, ਟਿਕਾਊ ਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰੂਪ ਇੱਕ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ।

ਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਦੇ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਨੇ।

ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਵੇਸ਼ਵਾਵਿਰਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਾਂ ਦੇਖਿਆ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਜ਼ਮੀਨ ਬਣਾਈ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਾਮ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ 'ਵਸਤੂ' ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪੁਰਸ਼ ਇਸ ਕਾਮੁਕ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਰਗਰਮ (Active) ਸਾਥੀ ਹੈ। ਉਹੋ ਹੀ ਪਹਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਨ-ਕਾਰਜ (Cause-effect) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹੇਠ ਔਰਤ ਨੂੰ ਦੁਕਾਨ ਖੋਲ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਰੇਟ ਲਿਸਟ ਲਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਨੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵੱਸ ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਧਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਕੋਲ ਇਹ ਰੂਪ ਅਤੇ ਢੰਗ ਅਪਨਾਉਣ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

(ਹ) ਅੱਜ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਡਰਨ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ 'ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ' ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੇ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ

ਵਿਆਹ ਵਰਗੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸੈਕਸ ਲਈ ਕਿਉਂ ਨਾਲ ਚੰਬੇੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਨਿਜ਼ਾਮ ਦੀ ਉਲਾਰੂ ਸੋਚ ਹੈ। ਜੋ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ, ਹਰ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਪੈਸਾ ਤੇ ਵਸਤੂ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਦੇਖਦਾ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਕਾਮਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜੰਮੋ ਤੇ ਕਰੈੱਚ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਆਓ। ਫਿਰ ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਤੇ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿੱਚ। ਆਪ ਕੰਮ ਤੇ। ਰੋਟੀ ਲਈ ਹੋਟਲ। ਮਨ ਬਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਲੱਬ, ਖੇਡ, ਸਿਨੇਮਾ। ਬੁੱਢਿਆਂ ਲਈ ਬੁੱਢੇ (Old Age) ਪਰਿਵਾਰ ਕਿੱਥੇ ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ 'ਸੁਤੰਤਰ ਕਾਮੁਕਤਾ' ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

(ਕ) ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਨਿਜ਼ਾਮ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਲਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੋਈ ਗੁਰੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਉੱਥੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਫਿਰ ਔਰਤ ਇੱਕ ਮਨ ਬਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਵਸਤੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ-ਅਦਭੁੱਤ, ਅਣਚਾਹੇ ਤੇ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ-ਉਲਾਰੂ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜੋ ਕਿ ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ, ਬਲਿਊ ਫਿਲਮਾਂ ਆਦੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

(ਖ) ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਜੋ ਕਿ ਜੋਸ਼ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ :-

ਸਹਿ-ਸਿੱਖਿਆ

ਸੈਕਸ-ਸੱਖਿਆ (ਗਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਠੀਕ ਘੱਟ)

ਉਲਾਰੂ ਸਾਹਿਤ (ਕਿਤਾਬਾਂ, ਫਿਲਮਾਂ ਆਦਿ)

ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ

ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ

ਸੁਤੰਤਰ ਸੈਕਸ ਦੀ ਦੌੜ ਜਾਂ ਫੈਸ਼ਨ

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀਵਾਦਿਤਾ ?

ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਜੋੜ ਤੇ ਨਤੀਜਾ ਹੈ:- ਵਿਆਹ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਤੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ।

ਪਰ ਇਸ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਤ ਕੀ ਹੈ ?

ਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁੱਕ ਚੱਲੀ ਹੈ ? ਜਾਂ ਮੁੱਕ ਜਾਣੀ ਹੈ ?

ਨਹੀਂ! ਇਹ ਸੋਚ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੂਲਭੂਤ ਇਕਾਈ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਕਿੰਤੂ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸ ਦਿਨ ਸਾਡਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸਮਾਜ-ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤੇ ਗੱਲ ਸਾਰੀ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹੀ। ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਤਾਂ ਕੀਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ :-

ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ : ਪੈਂਸਲੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ

ਮਰੀਜ਼ : ਠੀਕ! ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਠੀਕ ?

ਕਾਰਣ : ਵਿਗੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਬੰਧ, ਟੁੱਟੇ ਪਰਿਵਾਰ-ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ, ਡਰਾਇਵਰ, ਫੌਜੀ, ਪਿੰਡੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਹਿਰੋਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਏ ਮਜ਼ਦੂਰ ਆਦਿ।

ਕੀ ਇਹੀ ਲੋਕ ਨੇ ਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਨੇ ?

ਹਸਪਤਾਲ ਨੇ ਤਾਂ ਪਰਚੀ ਫੜ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖਣਾ ਹੈ, ਪੈਂਸਲੀਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲਿਖਣੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਅੱਜ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅੱਡ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਲਈ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 'ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ' ਨਸ਼ਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਵਿਗਿਆਨ (Pharmacology) ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਇੱਕ ਦਵਾ ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੱਡ ਅੱਡ ਮਿਕਦਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।'

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ-ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਕੜੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਜਸ਼ਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਹਰ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਨੇ, ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਢੰਗ ਨੇ। ਕਈਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਇਹ ਰਸੋਈ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾਂ ਲੈਣਾ ਵੀ ਹਰਾਮ ਹੈ।

ਦਰਅਸਲ ਆਦਮੀ ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ-ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਕੀ ?

ਕਈ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਆਖਦੇ ਨੇ: ਨਸ਼ਾ ਤਾਂ ਦੌਲਤ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੋਹਰਤ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਕੀ ਨਸ਼ਾ ?

ਕਈ ਆਖਦੇ ਨੇ: ਪਿਆਰ ਵੀ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ, 'ਨਾਮ-ਖੁਮਾਰੀ'-ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਵੀ ਤਾਂ ਨਸ਼ਾ ਹੈ।

ਕਾਵਿਕ ਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ 'ਬਿਮਾਰੀ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਖੁਦ, ਉਸ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਉਸ ਨੂੰ 'ਬਿਮਾਰੀ' ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸੂਝਵਾਨ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ

ਲੱਗਿਆਂ ਹਾਂ :–

(1) ਦਰਅਸਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :–

ਐਚ. ਵੀ. ਮਾਰਟਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਹਿਤਕ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਇੰਝ ਕਰਦਾ ਹੈ :

(ੳ) ਇੱਕ ਪੈੱਗ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਂਦਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ.....

(ਅ) ਦੋ ਪੈੱਗ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੋਤੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਰੈ......ਟਰੈ.....ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ.....

(ੲ) ਤਿੰਨ ਪੈੱਗ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਹਾੜਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ.....

(ਸ) ਚਾਰ ਪੈੱਗਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਸੂਰ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ.....

(ੳ) ਖੁਸ਼ ਤੇ ਮਸਤ

(ਅ) ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਤੇ ਬੜਬੋਲੇ

(ੲ) ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਪਰ ਤਰਕਹੀਣ

(ਸ) ਮਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ

(2) ਦੂਜੀ ਗੱਲ: ਇਹ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਦਾ ਤਰਜਮਾ ਹੀ ਕਹਿ ਲਵੋ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ :–

(ੳ) ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ: 'ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੇਕਾਰ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹਾਂ, ਫਾਲਤੂ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਕੌਮ ਲਈ।'

(ਅ) ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਮਗਰੋਂ : 'ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਜੇਬ 'ਚ ਹੈ।'

(3) ਇੱਕ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਕੇ ਕੀ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ :–

(ੳ) ਕਿਸੇ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬੋਝ ਪਾਉਣਾ 'ਹਾਇ! ਇਹ ਮੇਰੇ ਕਾਰਣ ਮਰ ਗਿਆ! ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।' ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਆਤਮ–ਹੀਣਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਥੱਲੇ ਦੱਬਿਆ ਜਾਵੇ।

(ਅ) ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੈ।

(ੲ) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ।

(ਸ) ਕਿਸੇ ਨਾਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ।

(ਹ) ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੋਈ ਉਸਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ, ਕੋਈ

ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

(ਕ) ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

(ਖ) ਮਰਨ ਵਾਸਤੇ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਾਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

(ੳ) ਦਰਅਸਲ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਨਕਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਣਪਛਾਤਾ ਅਣਗੌਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 'ਕਿਸੇ ਢੰਗ' ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਸਰ ਹੈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਮਸਤੀ, ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ, ਜੋ ਕਿ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਲਖ ਹਕੀਕਤਾਂ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ-ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ-

(ੲ) ਦੋ ਪੈੱਗ-ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬੜਬੋਲਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਨੇ। ਉਹ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਬਾਰ, ਗੁੱਸੇ ਗਿਲੇ, ਸਮਾਜ 'ਚ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਗਲਤ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਆਂ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਅਰਥਹੀਣ ਜਾਂ ਆਧਾਰਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮਨ ਦੀ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬਃ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲਘੂ-ਦਿਮਾਗ (Cerebellum) ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲਘੂ-ਦਿਮਾਗ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਡਰ ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਝ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ 'ਘਰ ਵਾਲਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ' ਤੇ ਦੱਬੂ ਬਿੱਲੀ ਸ਼ੇਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਮਦਦ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਤਜਰਬੇ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਤੇ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਇਹ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢੇ :

(1) ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਵੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਈ

ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਠੀਕ ਵੀ ਹੈ!

ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਉਸ ਸਮਾਜਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ।

(2) ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਸਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਉ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੱਬੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਲੈਣ ਦਿਉ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ (ਮਰੀਜ਼) ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਦੱਸ ਲੈਣ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਕੀ ਰਾਹ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਉਹ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਠੋਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂ ਕੀ ਰਾਇ ਹੈ?

ਇਹੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਹਰ ਆਦਮੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ।

ਉਸ ਦੀ ਰਾਇ ਲਵੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਸ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਆਈ ਹੈ, ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਉਹ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਤੋੜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਸਭ ਮਰੀਜ਼ (ਸ਼ਰਾਬੀ) ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਲ ਲੱਭਣ। ਸਮੂਹਿਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਸਲਾ ਵੀ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ, ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਉਹ ਸਮਾਂ ਟੱਪ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਏ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਗਏ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ, ਪਛਾਨਣ ਵਾਲਾ ਰੁੱਝਿਆ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਸੀਲਾ ਸੀ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਉਸ ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਤ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਨਕਾਰਾ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦਾ ਵਜੂਦ ਜ਼ੀਰੋ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਜ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਣ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਸ਼ੀਲਿਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਆਉਣਾ ਕਾਫੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਫਿਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।....... ਦੂਜੀ....... ਤੀਜੀ....... ਚੌਥੀ....... ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਨਕਾਰਣ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮੂਹ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਵਿਉਹਾਰ ਤੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਕੀ ਰਾਜਸੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਇਸ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਪਿੱਛੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿਵਾਇਤੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਕਿ :-

ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ? ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਖਾਸ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਕਿਹੜੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਪਛਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਉਮਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਬੱਚਾ ਵੀ ਪਛਾਣ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। 'ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ' ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਢਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ।

ਪਿਆਰ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਸਭ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਸੂਲ ਹਮਜ਼ਾਤੋਵ ਨੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ :- "ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੋ ਕਵੀ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਉਹੋ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਨੇ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ, ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਪਿਆਰ ਸਭ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਮ ਲੋਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬੀ ਪੁਣਾ (Alcoholism) ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ।

ਅਸਾਧਾਰਣ ਵਿਵਹਾਰ

(**ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**)

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਅਸਾਧਾਰਣ' ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਕੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਯਮ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੇ, ਅੱਡੋ-ਅੱਡ ਧਰਮ ਨੇ, ਪੂਰਬ ਦੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨੇ, ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਲੂਕ ਵੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ 'ਘੱਟੋ ਘੱਟ' ਜਾਂ 'ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ' ਹਰ ਆਦਮੀ, ਹਰ ਸਮਾਜ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਝਗੜਾ ਕਰੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣੇ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਕਸ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸੈਕਸ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ (ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ) ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਤ ਜਾਂ ਕੌਮ ਵਿੱਚ ਚੁੰਮਣ ਤੱਕ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਜ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਰੇਆਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਆਦਿ ਵਾਸੀ ਕਬੀਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਸੁਤੰਤਰ ਸੈਕਸ ਦੇ ਹਾਮੀ। ਵੇਸ਼ਵਾ ਵਿਰਤੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਜ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕਰਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ :-

ਕੋਈ ਵੀ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ- ਸਮਾਜ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੂਲ ਭੂਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੇ:- ਭੁੱਖ ਤੇ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ ਜਿਊਣਾ। ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਨਸਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ।

ਹਰ ਜੀਵ ਦੀ ਹਰ ਕ੍ਰਿਆ ਪਿੱਛੇ ਇਹੋ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਫਰਾਈਡ ਜੀਊਣ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ (Live Instinct) ਆਖਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਇੱਕੋ ਹੈ ਜਿਊਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਜੀਵ ਜੀਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਆਤਮਘਾਤ (Suicide) ਅਸਧਾਰਣ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ)

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋ ਪਹਿਲੂ- ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਕਤ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਚਿੰਤਨ- ਸੋਚ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੀ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਿੰਤਨ। ਚਿੰਤਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ। ਝੁਕਾਅ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਥਿਤੀ ਉਸ ਵੱਲ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਬਗੈਰ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ 'ਜੜ੍ਹ' ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੈ, ਭੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਗਿਆਸਾ ਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਚੇਤਨਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਖਾਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੂਚਕ ਨੇ।

ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਕ ਹੈ ਉਹ ਚੇਤਨ ਵੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤਣਾਓ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਰਜੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਅੰਤ ਦੋ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:- ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਵੱਲ।

ਸਫਲ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ :-

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਸਦਕਾ ਕੋਈ ਐਸੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਐਸਾ ਨੁਕਤਾ ਹੱਥ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮੂਲਭੂਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਕੇ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੀਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ

ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਫਲ ਕ੍ਰਿਆ ਉਸ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ, ਮੁਹਾਰਤ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਛਾਣ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਆਖਰੀ ਮੰਤਵ ਹੈ।

ਇਸ ਤੇ ਉਲਟਃ- ਅਸਫਲ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੈਃ-

ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਧੱਕੇ ਅਤੇ ਧੋਖੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਗਰੂਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਹੀਣਭਾਵ ਅਤੇ ਕੁੰਠਿਤ ਰਾਹ ਵੱਲ ਤੁਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੰਠਾ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ-

ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈਃ- ਐਲੀਨੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟੁੱਟਿਆ ਟੁੱਟਿਆ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ, ਅਜਨਬੀ ਜਿਹਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪਰ੍ਹੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹੀ ਉਹ ਅਧਾਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈਃ- ਐਲੀਨੇਸ਼ਨ! ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੋਗ ਵੱਲ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸਧਾਰਣ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ, ਹਰ ਧਰਮ ਦਾ, ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨੁਕਤਾ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਮੰਜਿਲ ਤੋਂ, ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਥਿੜਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਡਾਕਟਰ ਵਿਲੀਅਮ ਮਨੀਂਗਰ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਸੂਚਕ ਦੱਸੇ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇਃ

ਆਉ! ਜ਼ਰਾ ਗੌਰ ਕਰੀਏਃ-

(1) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ 'ਚ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ?

(2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਜੁਟਾ ਸਕਦੇ ?

(3) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਜਾਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ?

(4) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ?

(5) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ?

(6) ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਾਰ-ਚੜਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਦਾਸ ਤੇ ਫਿਰ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖਾ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

(7) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ?

(8) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ?

(9) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

(10) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਤੰਗ ਹੋਏ, ਸਤਾਏ ਹੋਏ ਔਖੇ-ਔਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

(11) ਕੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ?

(12) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਗਲਤ ?

(13) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦਾਂ-ਪੀੜਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਨੇ, ਜਿਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸ਼ਰੀਰਕ ਵਜਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਦੱਸ ਸਕੇ ਜਾਂ ਵਿਖਾ ਸਕੇ ?

ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਮੰਗਦੀਆਂ ਨੇਃ-

(1) ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਜਾਹ ਜਾਂ ਕਾਰਣ ਤੋਂਃ- ਦਰਅਸਲ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਨੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ, ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਸਾਜਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

(2) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ-ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਨੇਃ- ਹਾਂ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈਃ- ਵਜਾਹ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੀ।

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਵਹਿਮ ਆਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਪਾਗਲ ਕਹਿ ਕੇ ਤੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

(3) ਮਰੀਜ਼ਃ- ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਗ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਟੁੱਟਿਆ, ਸਤਾਇਆ ਔਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਵਿਲੀਅਮ ਮਨੀਂਗਰ ਮੁਤਾਬਿਕ: ਜੇਕਰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਹਾਂ' ਵਿੱਚ ਜੁਆਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਹੁਣ ਡਾਕਟਰ ਕੀ ਕਰੇਗਾ ?

ਉਹ ਜੋ ਲੱਛਣ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋਗੇ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਆਨ ਕਰੋਗੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਚੀ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਦੇਵੇਗਾ।

ਬਿਮਾਰੀ :- ਉਦਾਸੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ, ਡਰ, ਵਹਿਮ, ਉਨੀਂਦਰਾ।

(ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ?)

ਦਵਾਈ:- ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ, ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਦੀ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ 'ਹਾਲਤ' ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ 'ਹਾਲਾਤ' ਤੱਕ ਤਾਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਹਾਲਾਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਕੀ.......

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ 25-30 ਸਾਲਾ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਥੇ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਨੇ, ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ, ਉਹ ਕਰਦੇ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ, ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ, ਪਰ.....ਫਿਰ ਮੁੜ ਆਉਂਦੇ ਨੇ। (ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਰੋਗਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 80% ਮਰੀਜ਼ ਪੁਰਾਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ 20% ਨਵੇਂ)! ਵੈਸੇ ਜੋ ਵੀ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਰੋਗੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ:- ਹਾਲਤ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ 'ਹਾਲਤਾਂ' ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ 'ਹਾਲਾਤ' ਤਾਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਨਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ! ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਤ ਕੀ ਨੇ ? ਸਮਾਜੀ ਸੰਬੰਧ! ਘਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ! ਵਿਉਪਾਰਕ ਸੰਬੰਧ! ਕੰਮ

ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ:- ਮਾਲਕ-ਨੌਕਰ ਸੰਬੰਧ! ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਕੱਟੜ-ਜਕੜ! ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੇ ਧੋਖਾ ਤੇ ਧੱਕਾ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਰਥਿਕ ਚੱਕੇ ਹੇਠਾਂ ਚਰਮਾਉਂਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ-ਢਾਂਚਾ।

ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ :-

1. ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਇੱਕ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਮਨ ਕੀ ਹੈ ? ਮਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ? ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਮਨ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਬਣਤਰ ਕੀ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਮਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੱਕੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ (ਮਨੋਰੋਗੀ ਨੂੰ) ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਬਣਤਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਜਾਵੇ, ਚਾਰੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ, ਚਾਹੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ, ਚਾਹੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਰੱਬ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ, ਰੱਬ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਣਮਾਣਿਤ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉਸ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਘੜ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੋ ਸੰਸਥਾ, ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰ, ਜੋ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, (ਮਨ ਇੱਕ ਨਿਰੋਲ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਉਸਾਰੀ ਗਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ) ਮਨੋਰੋਗੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ-ਉਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ। ਸਾਧਾਰਣ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਦਾ ਲੇਬਲ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕਦੇ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕੱਢੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ-ਦਮ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ 'ਅਸਾਧਾਰਣ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੋ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢੇ ਬਗੈਰ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਅਕਤੀਤਵ, ਗਿਆਨ ਸਿੱਖਿਆ।

-ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ।

-ਸਮਾਜਿਕ ਲੋਕਧਾਰਾ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ।

-ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਭ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨੋਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਮਨੋਰੋਗੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ

ਆਉਣਗੇ।

ਇਹ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਲੁਕੀ ਹੋਈ 'ਕੇਂਦਰੀ ਗੱਲ' ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਮਨ ਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰ ਲਵੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਖ਼ੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ- ਸਭ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ :- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਸਮੇਂ, ਥਾਂ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਨੂੰ ਰਾਤ ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ। ਥਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ (Brain) ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮਨ (Mind) ਵਿੱਚ, ਉਹ ਮਨੋਰੋਗ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਮਨੋਰੋਗੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੀ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਦੁੱਖ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਡਰ, ਸਾਂਝ, ਲਗਾਉ, ਮੋਹ, ਰੋਣਾ, ਹੱਸਣਾ, ਚੁਪ-ਚਾਪ, ਬੜਬੋਲਾ ਆਦਿ। ਹੁਣ ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਣਗੇ। ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲਵੋ। ਮਲੇਰੀਆ ਪੱਕਾ।

ਹੁਣ ਇੱਕ ਮਨੋਰੋਗੀ ਆਵੇਗਾ-ਘਰੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ :-

-ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਠਦਾ ਬੈਠਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਘਰ 'ਚ ਚਾਰ ਮਹਿਮਾਨ ਆ ਜਾਣ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ।

-ਰੋਟੀ ਦੇ ਦੇਈਏ ਖਾ ਲਈ ਨਾ ਦਿਓ ਮੰਗਣੀ ਨਹੀਂ।

-ਕਦੇ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

-ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਤਲਬ ਓਹੀ ਹੈ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਡੇਢ ਹਜ਼ਾਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ 'ਮਨੋਰੋਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ।'

ਮਨੁੱਖ ਦਰਅਸਲ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਪਛਾਣ ਤੇ ਜੁੜਨਾ

ਮਨੋਰੋਗ (ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕ੍ਰਿਆ) ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ (ਮੰਨ ਲਵੋ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਰ ਕੇ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਨਾਲ (Suicide or attempted Suicide) ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਮੰਤਵ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਬਣ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਮੈਨੇਜਰ ਬਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ (ਕਿੱਤਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਕਲਾਕਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣੀ (ਲੇਖਕ, ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਆਦਿ)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਜੋ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਾਂ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :-

(1) ਨਿਉਰੋਸੀਜ਼ (ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਕਾਰ) ਅਪ੍ਰਵਾਨਿਤ

(2) ਸਾਇਕੋਸੀਜ਼ (ਮਨੋਵਿਕਾਰ)

(3) ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ:- ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਹੀ, 'ਖੁਸਰ-ਮੁਸਰ' ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਜੋ ਰੂਪ ਅਕਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:

(ੳ) ਵਿਉਪਾਰਕ ਜਾਂ ਕਿੱਤੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੋ ਕੇ, ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਭੜਾਸ ਕੱਢਣੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਕਮੀ ਪੂਰਤੀ' ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਬਾਸ ਤੋਂ ਦੱਬੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਘਰੇ ਪਤਨੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।

(ਅ) ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੇ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਦੇਵਾਨੰਦ ਸਟਾਈਲ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਨਾਵਲਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਦੇਵਦਾਸ, ਚਾਰਲੈਜ਼ ਚੈਪਲੀਨ ਵਰਗੇ, ਵਗੈਰਾ।

(ੲ) ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ

ਕੇ ਜੀਊਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਦੱਸਣਾ।

(ਸ) ਮਨ-ਘੜਤ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੀਣਾ, ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਉਂਝ ਹੀ ਮਨ 'ਚ ਭਰਮ ਪਾਲਣਾ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਤਾਂ ਹੋਇਆ ਕਿ........(ਇੱਕ ਆਪ ਬਣਾਈ ਕਹਾਣੀ)

(ਹ) ਨਕਾਰਾਤਮਕਃ ਉਲਟ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਕ) ਮਨੋਕਲਪਨਾ ਜਾਂ ਫ਼ਨਤਾਸੀ (Fantasy) ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਚ ਜਿਊਣਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ।

(ਖ) ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਜੀਊਣਾ, 'ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਸਨ' 'ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਚੰਗਾ ਸੀ' 'ਪੈਸੇ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਸੀ ਪਰ ਸੌਖੇ ਸੀ, ਹੁਣ ਤਨਖਾਹ ਵਧ ਗਈ ਪਰ ਬਰਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।' (ਇਸ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਖਾਹਿਸ਼ ਵੀ ਵਧੀ ਹੈ, ਜੀਊਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਆਦਿ)

(ਗ) ਦਮਨਃ- ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅਸਫਲ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

ਚੁੱਪ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ।

-ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਧੋਣਾ।

ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼।

ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਫਿਕਰ।

ਪ੍ਰਤੀਕਵਾਦ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ, ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਃ- ਸਲੈਂਗ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ, ਨਵੀਂ ਸਿਲਾਈ ਆਦਿ

(ਘ) ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਿੱਧੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ :-

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜੁਆਨੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰੀ, ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕੂਟਰ, ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ, ਕਾਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਜੋ ਕਿ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ।

ਦਾਦਾਗਿਰੀ ਜਾਂ ਉਂਝ ਹੀ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਤੇ ਰੋਅਬ ਪਾਉਣਾ,

ਧਮਕਾਉਣਾ ਆਦਿ ਹੋਰ ਰੂਪ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜੋਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਙ) ਸੈਕਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਕੇ ਤਸੱਲੀ ਪਾਉਣੀ।

(ਚ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨੇ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਆਦਿ।

(2) ਤਾਂਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਕਾਰ (ਨਿਊਰੋਸਿਜ਼):- ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਦੁੱਖ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ :-

(ੳ) ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ:- ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਤਾਂ ਹਰ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਇੰਨਾ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਸਨਕ:- ਸਫ਼ਾਈ ਪਿੱਛੇ ਸਨਕ, ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਨਕ ਆਦਿ। ਸਫ਼ਾਈ ਪਸੰਦ ਹੋਣਾ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਹੋਣਾ। ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਦਸ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਧੋਣਾ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਝਾੜੀ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਡਰ :- ਡਰ ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਡਰ ਦਾ ਭਰਮ ਜਾਂ ਵੈਸੇ ਹੀ ਮਨਪਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਡਰੀ ਜਾਣਾ। ਕਿਸੇ ਬੱਸ 'ਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ, ਅੱਗ ਤੋਂ ਡਰਨਾ, ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।

(ਸ) ਸਨਾਪਤ (ਹਿਸਟੀਰੀਆ):- ਇਹ ਹਾਲਤ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨੇੜਤਾ ਲੱਭਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਹ) ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਜੋ ਕਿ ਥਿੜਕਣ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

(3) ਮਨੋਰੋਗ (ਮਨੋਵਿਕਾਰ):- ਸਾਈਕੋਸਿਜ਼:- ਇਹ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਚਰਮ ਸੀਮਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਹੁਣ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਸਮਾਜ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅੱਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਰੂਪ

'ਪਾਗਲਖਾਨੇ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ:- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਚੁੱਪ-ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਬੋਝ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ, ਆਤਮ ਗਲਾਨੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ, ਗੱਲ ਗੱਲ ਤੇ ਰੋਣਾ, ਮਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਉਨਮਾਦ:- ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ, ਮਰੀਜ਼ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਉਡਾਰੀ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦਮ ਖੁਸ਼। ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ ਇੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੰਭਵ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਨ ਤੇ ਵੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੱਸਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 'ਮਾਰਨ' ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਣ, ਉਲੰਘਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਪਾਗਲਪਣ:- ਇਹ ਉਹ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਨੰਗੇ ਫਿਰਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਫਾੜ ਦੇਣਾ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਹੱਸੀ ਜਾਣਾ, ਰੋਈ ਜਾਣਾ, ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਲੜਨਾ (ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)......ਬਸ! ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ! ਆਪਣਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ।.... ਪਰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਪਾਗਲ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ, ਸਮੇਂ ਨੂੰ, ਥਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁਲਦਾ। ਸਗੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁਆਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ........ 'ਕੀ ਗੱਲ! ਪਾਗਲ ਸਮਝ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।'

ਪਾਗਲਪਣ (Schizophreinia) ਦੇ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਉੱਨੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ।

'ਜਿੰਨੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਉੱਨੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ, ਉੱਨੇ ਵਿਵਹਾਰ।' ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੀ ਵੰਡਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਵੀ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ।

ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਚਾਹ।

ਜੁਆਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ।

ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਉਠਣਾ ਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ

ਚਾਹ।

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਤੇ ਬੇਫਿਕਰ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਇਹ ਇੱਕ ਉਭਰਵੀਂ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਖਾਸ ਉਮਰ ਦੀ ਬਾਕੀ। ਪਿਆਰ, ਜੁੜਣਾ, ਪਛਾਣ ਤਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥਿੜਕਣ ਵਿਵਹਾਰ (Juvinile Deliquency) ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ–ਉਲਟ ਵਿਵਹਾਰ (Negativism) ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਭੱਜਣ, ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਪਾਗਲਪਣ, ਉਨਮਾਦ, ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ, ਐਕਸੀਡੈਂਟ, ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਅਲਾਮਤਾਂ, ਸੈਕਸ ਦੇ ਤਜਰਬੇ।

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੱਬੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਤੇ ਸੱਨੀਪਤ ਰੋਗ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਵੰਡ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੀ ਸਿਰਫ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਉਮਰ, ਹਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਹਰ ਭੂਗੋਲਿਕ–ਆਰਥਿਕ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ, ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨ ਦਾ। ਉਹੀ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਮਾਰਗਾਂ (ਮਨੋਵਿਕਾਰ) ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਪਾਗਲਪਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ 'ਨਿਰਾਸ਼' ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ 'ਮੋਹ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਸਮਾਜ ਤੋਂ 'ਟੁੱਟਿਆ ਟੁੱਟਿਆ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਗਲਪਣ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਅੱਲਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਕੋਈ 'ਵਾਸਤਾ' ਨਹੀਂ, ਕੋਈ 'ਦਿਲਚਸਪੀ' ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਦੋ ਮੁੱਖ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਨੇ। ਦੋਹਾਂ ਮੁੱਖ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਟੁੱਟੇ, ਅਜਨਬੀਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸਣਾ।

ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ: ਸਾਂਝ ! ਮਿਲਵਰਤਣ !

ਗੱਲ ਜਾਰੀ ਹੈ.........?

ਪੰਜ-ਸੱਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਗੱਲ ਮੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਟੀ. ਬੀ., ਕੋਹੜ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਜੀ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਣ।

ਵੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਕੀ ਹੋਇਆ ਜੇ ਪੰਜ ਸੱਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ, ਸੈਂਕੜੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਵੀ। ਮਲੇਰੀਆ, ਹੈਜਾ, ਖਸਰਾ, ਟੱਟੀਆਂ, ਨਿਮੋਨੀਆ, ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ, ਗਲੇ, ਕੰਨ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ.......ਹੋਰ ਪਤਾ ਨੀਂ ਕੀ ਕੀ।

ਮੈ ਕੋਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਹੀਂ

ਇੱਕ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਹੋਰ ਕਰੀਏ।

ਮਲੇਰੀਏ ਬਾਰੇ ਲੈ ਲਓ :- ਮਲੇਰੀਆ ਇੱਕ ਬੁਖਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਖਾਸ ਲੱਛਣ ਨੇ ਤੇ ਫਿਰ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਖੂਨ ਲਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੋ। ਟੈਸਟ ਤਿਆਰ। ਚਾਰ ਗੋਲੀਆਂ ਕਲੋਰੋਕੁਨੀਨ ਦੀਆਂ ਖਾਓ। 95% ਮਰੀਜ਼ ਸਿਰਫ 4 ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਮਲੇਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ?

ਮਲੇਰੀਆ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ ? ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂ !

ਮਲੇਰੀਆ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਕੌਣ ਹੈ ? ਮੱਛਰ !

ਮੱਛਰ ਮਾਰਨ ਦੀ, ਮੱਛਰ ਪਰਜਣਨ ਰੋਕਣ ਦੀ, ਮੱਛਰ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖੜੋਤ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦਵਾਈ ਹੈ: ਡੀ. ਡੀ. ਟੀ., ਬੀ. ਐਚ. ਸੀ. ਵਗੈਰਾ.....।

ਫਿਰ ਵੀ ਮਲੇਰੀਆ।

ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਵਧਦਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ? ਰਹਿੰਦਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ?

ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੱਪੜਾਂ 'ਚ, ਗੰਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਹਨੇਰੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ।

ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋ :- ਚਾਰ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਕੇ, ਬੁਖਾਰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਮੱਛਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾੜੇ ਵਿੱਚ, ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ 'ਚ ਮੰਜਾ ਡਾਹ ਕੇ ਫਿਰ ਪੈ ਗਏ।

ਗੋਲੀਆਂ ਨੇ ਛੱਪੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਕਾ ਦੇਣੇ ?

ਗੋਲੀਆਂ ਨੇ ਕੱਚੇ, ਹਨੇਰੇ ਕੋਠੇ 'ਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ?

ਦਸਤਾਂ-ਟੱਟੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਲਓ :-

ਦਸਤ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਦੇ ਹੀ, ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ! ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋ ਚਾਰ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ। ਨਿੰਬੂ-ਪਾਣੀ (ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ) ਪੀਤਾ-ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ।

ਪਰ ਦਸਤ ਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਗਰਮੀ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਇੱਕ ਅੱਧ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ। ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।

ਆਖ਼ਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿਉਂ ਨੇ ਟੱਟੀਆਂ ?

ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਲੱਭ ਲੋ। ਪਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ :- ਸਫਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ।

ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ?

ਸਾਫ-ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦਾ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ? ਆਪਣੇ ਮੁਲਕ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ।

ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਅਬਾਦੀ : 80%

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਅਬਾਦੀ : 20%

ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ: 20% ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇ 80% ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ।

ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਰਮ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਦਤ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜੀ, ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਜੋਲ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਨੇ।

ਗੋਲੀਆਂ-ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਟੱਟੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ। ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਫੈਸਲਾ ਕਿਸੇ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਪੱਖ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਉਹ ਲੁਕਵਾਂ ਪੱਖ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੀ

ਅਹਿਮੀਅਤ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜੋ ਸਮਝਦੇ ਨੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਯੂਨੀਸੇਫ ਉਹ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸੌ ਕਰੋੜ ਬੱਚੇ ਨੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੌ ਕਰੋੜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੇः–

* ਹਰ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ।
* ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ।
* ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਬੱਚੇ (6–11 ਸਾਲ) ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
* ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਯੂਨੀਸੇਫ ਦੇ ਸਲਾਨਾ ਬਜਟ ਜਿੰਨਾ ਪੈਸਾ, ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਮਿਲਟਰੀ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਧਨ ਵੀ ਨੇ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਨੇ,

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਨੇ :–

ਦਰਅਸਲ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਰੱਸੇ ਟੱਪਣੇ ਪੈਣ ਤੇ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣਾ ਪਵੇ।



ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਹੈ - ਅਧਿਆਪਕ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪਰਚੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਫੈਲੇ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। 'ਕਿਉਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ' 'ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ' ਅਤੇ 'ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ' ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲਕਾਉਣ ਅਤੇ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ 'ਚ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ 'ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ' ਚਲਦੀ ਰਹੇ।

PUBLISHED BY
TARKSHEEL SOCIETY PUNJAB (REGD.)

